

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT, MOTIVASI
BELAJAR, DAN KECERDASAN INTELIGENSI (IQ) DENGAN
PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT, MOTIVASI
BELAJAR, DAN KECERDASAN INTELIJENSI (IQ) DENGAN
PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Disusun Oleh:


Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

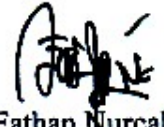
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 30 Agustus 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Dr. Guntur, M.Pd
NIP. 19810926 200604 1 001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


Fathan Nurcahyo, M.Or.
NIP. 198207112008121003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Azizah Nur Indarti
NIM : 10601244169
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Inteligensi (IQ) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2017

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri *). Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 30 Agustus 2017
Yang Menyatakan,



Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

1964070

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT, MOTIVASI
BELAJAR, DAN KECERDASAN INTELIGENSI (IQ) DENGAN
PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Disusun Oleh:

Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri

Yogyakarta

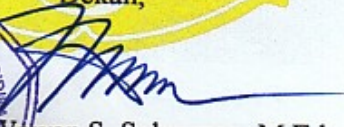
Pada tanggal 29 Agustus 2017

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		30-08-2017
Nur Sita Utami, M.Or Sekretaris		30-08-2017
Amat Komari, M.Si Penguji		30-08-2017

Yogyakarta, 30 Agustus 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

1. Berusaha yang terbaik, kemudianbiarkanTuhan yang menilai (Azizah Nur Indarti)
2. “Belajardarimasalalu, fokushariini, danrencanakanmasadepan” (Azizah Nur Indarti)
3. Kemenangan yang paling sulitdan paling indahadalahsaatkitamenundukkandirisendiri. Tidakperlumaluuntukkesalahan yang pernahdibuat, tapibertindaklahlebihbijaksanadarisebelumnya(Azizah Nur Indarti)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Kedua orang tuaku, Bapak Darman dan Ibu Titik Asriningsihyang senantiasa mendoakanku, memberi dukungan, motivasi, kasih sayang, materi, dan segalanya yang tak pernah berhenti dicurahkan padaku.
2. Untuk Suamiku tersayang Erwan Sutanto dan Anakku tercinta Assyifa Hasna Putri Eriza yang selalu jadi penyemangat hidupku.
3. Untuk Adek Sepupuku Destiana kristanti, Joko Prasetyo, Rifka Annida Meizasari yang selalu memberikan motivasi untuk cepat menyelesaikan tugas akhir ini.

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT, MOTIVASI
BELAJAR, DAN KECERDASAN INTELIGENSI (IQ) DENGAN
PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN SISWA KELAS X SMA
MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA
TAHUN 2017**

Oleh:

Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket dan analisis dokumentasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 215 siswa, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen untuk mengukur perilaku hidup sehat dan motivasi belajar menggunakan angket, untuk mengukur kecerdasan intelegensi berdasarkan hasil kolektif tes IQ yang telah dilakukan secara resmi oleh badan pengetesan IQ, dan prestasi belajar Penjasorkes menggunakan nilai rapor pada akhir semester. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x1,y} = 0,744 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$. (2) Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x2,y} = 0,614 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan inteligensi dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x3,y} = 0,617 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $F_{hitung} 27,522$ dan $R_{x1.x2. x3,y} = 0,751 > R_{(0.05)(215)} = 0,133$.

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Inteligensi (IQ) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2017” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Fathan Nurcahyo, M.Or., selaku Dosen Pembimbing TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Fathan Nurcahyo, M.Or., Nur Sita Utami, M.Or., dan Amat Komari, M.Si., selaku Ketua Penguji, Sekretaris, dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Dr. Guntur., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Drs. Hery Nugroho selaku Kepala SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMA Negeri 1 Sewon Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT/Tuhan Yang Maha Esa*) dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 30 Agustus 2017
Penulis,

Azizah Nur Indarti
NIM. 10601244169

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMANPERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah.....	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat HasilPenelitian	11
 BAB II.KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	13
1. Hakikat Perilaku Hidup Sehat	13
2. Hakikat Motivasi Belajar.....	23
3. Hakikat Kecerdasan.....	38
4. Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani	43
5. Karakteristik Siswa SMA	49
B. Penelitian yang Relevan	53
C. Kerangka Berpikir	55
D. Hipotesis Penelitian.....	57
 BAB III.METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	58
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	58
C. Populasi Penelitian	60
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	60
E. Teknik Analisis Data.....	63
 BAB IV.HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	68
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	68
2. Hasil Uji Prasyarat.....	75
3. Hasil Uji Hipotesis	76

B. Pembahasan	80
BAB V.KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	88
B. Implikasi Hasil Penelitian	88
C. KeterbatasanHasil Penelitian.....	89
D. Saran-saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	95

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Piramida Kebutuhan Maslow	31
Gambar 2. Desain Penelitian.....	58
Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.....	69
Gambar4. Diagram Batang Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.....	71
Gambar5. Diagram Batang Kecerdasan Intelegensi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.....	73
Gambar6. Diagram Batang Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2016/2017...	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Penggolongan Tingkat Kecerdasan	43
Tabel2. DaftarPopulasi	60
Tabel3. Kisi-kisiInstrumenPerilaku Hidup SehatSiswaKelas X SMAMuhammadiyah 3 Yogyakarta.....	61
Tabel4. Kisi-kisiInstrumenMotivasiBelajarSiswaKelas X SMAMuhammadiyah 3 Yogyakarta.....	62
Tabel5. Norma Penilaian	66
Tabel6. Deskriptif StatistikPerilaku Hidup Sehat.....	68
Tabel7. Distribusi FrekuensiPerilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 .	69
Tabel8. Deskriptif StatistikMotivasi Belajar	70
Tabel9. Distribusi FrekuensiMotivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017	71
Tabel10. Deskriptif StatistikKecerdasan Intelegensi.....	72
Tabel11. Distribusi FrekuensiKecerdasan Intelegensi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 .	72
Tabel12. Deskriptif StatistikPrestasi Belajar Penjasorkes.....	74
Tabel13. Distribusi FrekuensiPrestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017	74
Tabel14. HasilUjiNormalitas	75
Tabel15. Hasil Uji Linieritas	76
Tabel16. KoefisienKorelasiPerilaku Hidup Sehat (X_1) denganPrestasi Belajar Penjasorkes(Y).....	77
Tabel17. KoefisienKorelasiMotivasi Belajar (X_2) denganPrestasi Belajar Penjasorkes(Y).....	77
Tabel16. KoefisienKorelasiKecerdasan Inteligensi (X_3) denganPrestasi Belajar Penjasorkes(Y).....	78

Tabel17. KoefisienKorelasiantaraPerilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, Kecerdasan Intelligensi dengan Prestasi Belajar Penjasorkes	79
Tabel18. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	96
Lampiran2. Surat dari Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta	97
Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.....	98
Lampiran 4. AngketPenelitianPerilakuHidupSehat	99
Lampiran 5. AngketPenelitianMotivasiBelajar.....	101
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Penelitian.....	103
Lampiran7. Deskriptif Statistik	109
Lampiran 8. Uji Normalitas	113
Lampiran 9. Uji Liniearitas	114
Lampiran 10. Uji Korelasi.....	115
Lampiran11. Penghitungan SE dan SR.....	117
Lampiran12. Tabel r.....	118
Lampiran13. Dokumentasi	119

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekali aspek yang dipengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, di antaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif, dan psikomotor. Materi yang disajikan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek di lapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik siswa dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang sehat.

Era globalisasi dan kemajuan teknologi sekarang ini membuat manusia dituntut untuk mempunyai kemampuan dalam berbagai bidang. Salah satunya adalah harus memiliki kemampuan dan keterampilan untuk mendukung masa depannya. Salah satu cara untuk mewujudkan tuntutan tersebut adalah melalui bidang pendidikan, baik itu pendidikan formal maupun pendidikan nonformal. Pendidikan formal yang dimaksud di sini adalah dengan menempuh pendidikan di sekolah. Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Melalui

pendidikan manusia dapat memperluas cakrawala pemikiran atau pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan pengembangan sikap serta kepribannya.

UU No. 20 Tahun 2003 menyatakan bahwa pendidikan dapat dilakukan sebagai usaha sadar dan terencana, untuk mewujudkan suasana belajar/proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Siswoyo, 2007: 20). Sekolah sebagai tempat berlangsungnya proses pendidikan yaitu proses belajar mengajar, diharapkan mampu mengembangkan potensi peserta didiknya agar dapat menghasilkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas. Kualitas yang dimaksudkan menyangkut mutu, baik kemampuan fisik atau non fisik (kecerdasan dan mental). Secara umum dapat dikatakan bahwa pendidikan merupakan satuan tindakan yang memungkinkan terjadinya belajar dan perkembangan. Pendidikan merupakan proses interaksi yang mendorong terjadinya belajar, dengan adanya belajar maka terjadilah perkembangan jasmani dan mental siswa.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depdiknas, 2004: 2). Dengan mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, maka diharapkan siswa dapat mempertahankan dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani yang baik, serta melaksanakan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Banyak sekali aspek yang dipengaruhi dalam pembelajaran pendidikan jasmani, diantaranya adalah aspek fisik, kognitif, afektif dan psikomotor. Dengan materi yang disajikan dalam mata pelajaran pendidikan

jasmani yang sebagian besar berupa permainan dan praktek di lapangan, maka untuk memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik siswa dituntut untuk mempunyai kondisi fisik yang sehat.

Kesehatan merupakan modal utama seseorang untuk dapat melakukan segala kegiatan sehari-hari. Menurut Undang-Undang No. 23 Tahun 1992 yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 3), Kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Produktif di sini berarti setiap individu tersebut mempunyai produktivitas misalnya bekerja atau sekolah. Produktif bagi siswa berarti bahwa siswa tersebut dapat menunjukkan kemampuan yang ada dalam dirinya dengan prestasi yang dihasilkan oleh siswa tersebut di sekolah maupun di lingkungan sekitar.

Perilaku hidup sehat adalah kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang yang berhubungan dengan kesehatan, termasuk di dalamnya adalah siswa sekolah. Dengan berperilaku hidup sehat yang dilakukan siswa maka dapat dimungkinkan siswa terhindar dari serangan penyakit, sehingga siswa mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat. Dengan kondisi fisik dan mental yang sehat maka siswa dapat mengikuti proses belajar pendidikan jasmani dengan optimal, sehingga siswa dapat memperoleh prestasi belajar pendidikan jasmani yang baik. Akan tetapi untuk memperoleh prestasi belajar seperti yang diinginkan tidak cukup hanya dengan bermodalkan kesehatan saja. Siswa juga dituntut untuk selalu giat belajar dalam kehidupan sehari-hari. Siswa akan giat belajar apabila siswa tersebut mempunyai motivasi belajar yang tinggi. Faktor-faktor yang berpengaruh

terhadap perilaku hidup sehat antara lain dipengaruhi oleh (Notoatmojo, 2010: 25).

1. Faktor makanan dan minuman terdiri dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan.
2. Faktor perilaku terhadap kebersihan diri sendiri terdiri dari mandi, membersihkan mulut dan gigi, membersihkan tangan dan kaki, kebersihan pakaian.
3. Faktor perilaku terhadap kebersihan lingkungan lingkungan terdiri dari kebersihan kamar, kebersihan rumah, kebersihan lingkungan rumah, kebersihan lingkungan sekolah.
4. Faktor perilaku terhadap sakit dan penyakit terdiri dari pemeliharaan kesehatan, pencegahan terhadap penyakit, rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan
5. Faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga terdiri dari banyaknya waktu istirahat, aktivitas di rumah dan olahraga teratur.

Siswa di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta belum berperilaku hidup sehat, pada waktu jam istirahat banyak siswa yang duduk dan dan berjalan tidak melakukan aktivitas olahraga. Siswa sebelum makan atau minum tidak mencuci tangan terlebih dahulu. Saat jam istirahat siswa membeli jajan dan kelalaian siswa dalam membuang sampah tidak pada tempatnya akan menimbulkan sampah berserakan sehingga akan membuat halaman menjadi kotor. Siswa masih kurang tertib dalam menjalankan tugas piket kelasnya. Kondisi lingkungan di sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta juga kurang bersih dan keadaan fasilitas kurang terawat. Selain itu, peneliti juga melihat siswa yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sebagai contoh ada beberapa siswa laki-laki yang merokok di kantin pada saat istirahat. Oleh karena itu diharapkan agar SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat meningkatkan perilaku hidup sehat dan kualitas siswanya agar berperilaku sehat.

Motivasi adalah syarat mutlak untuk belajar. Motivasi dipandang sebagai dorongan yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk di dalamnya adalah dalam hal belajar. Menurut Dimiyati dan Mujdiono (2009: 80), terdapat tiga komponen utama dalam motivasi yaitu (1) kebutuhan, (2) dorongan (3) tujuan. Kebutuhan terjadi apabila individu merasa ada ketidak seimbangan antara apa yang miliki dengan apa yang harapkan. Dorongan merupakan kekuatan mental untuk melakukan kegiatan dalam rangka memenuhi harapan atau pencapaian tujuan. Tujuan adalah hal yang ingin dicapai oleh seorang individu, hal ini akan mengarahkan perilaku belajar siswa tersebut. Menurut Ngalim Purwanto (2011: 60), motivasi adalah segala sesuatu yang mendorong seseorang untuk bertindak sesuatu. Secara umum dapat dikatakan bahwa tujuan motivasi adalah untuk menggerakkan atau menggugah seseorang agar timbul keinginan atau kemauan untuk melakukan sesuatu sehingga dapat memperoleh hasil atau mencapai tujuan tertentu. Tujuan guru memberi motivasi pada siswa adalah untuk menggerakkan atau memacu para siswanya agar timbul keinginan dan kemauannya untuk meningkatkan prestasi belajarnya sehingga tercapai tujuan pendidikan sesuai dengan yang diharapkan dan ditetapkan di dalam kurikulum sekolah.

Menurut Sumadi Suryabrata (2004: 70) berdasarkan atas jalarannya, maka dapat dibedakan menjadi dua macam motivasi, yaitu:

1. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Misalnya orang belajar giat karena diberitahu bahwa sebentar lagi mau ada ujian, orang membaca sesuatu karena diberitahu bahwa hal itu harus dilakukan sebelum dapat melamar pekerjaan, dan lain sebagainya.

2. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tidak memerlukan rangsangan atau dorongan dari luar. Orang gemar membaca karena tidak ada yang mendorongnya, dan telah mencari buku-buku untuk dibacanya tanpa ada yang menyuruh. Intinya motivasi intrinsik datang tulus dari dalam dirinya sendiri.

Anak yang malas di sekolah, dalam hal ini berarti guru tidak berhasil memberikan motivasi yang tepat untuk mendorong agar siswa tersebut berusaha dengan segenap tenaga dan pikirannya. Oleh sebab itu, motivasi belajar merupakan unsur penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik. Sesuai dengan pendapat Sardiman (2009: 11) yang menyatakan bahwa siswa yang memiliki motivasi belajar yang tinggi maka akan memiliki prestasi yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya apabila siswa tidak memiliki atau kurang memiliki motivasi untuk belajar maka prestasi belajarnya tidak akan sebaik siswa yang termotivasi untuk belajar.

Kecerdasan atau cerdas sangat berpengaruh terhadap prestasi belajar, karena memperlihatkan daya tangkap siswa terhadap materi yang diberikan. Siswa yang cerdas akan dapat memahami apa yang disampaikan baik dalam pelajaran teori maupun praktik di lapangan. Dengan kecerdasan berbeda-beda yang dimiliki oleh tiap siswa maka guru harus mengontrol perkembangan yang terjadi pada tiap siswanya. Pandai dan tidaknya seseorang salah satunya dapat dilihat dari nilai intelegensinya (tingkat kecerdasannya). Intelegensi mencakup kemampuan untuk memanfaatkan pengalaman agar dapat melakukan penyesuaian kepada situasi-situasi baru. Seseorang dengan menggunakan intelegensi bisa menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru dengan cepat dan efektif. Dengan

kata lain, tingkah laku intelegensi merupakan hasil dari strategi berpikir, mengatasi masalah-masalah dengan cepat dan baik.

Menurut Azwar (1996: 34-35), faktor-faktor yang mempengaruhi intelegensi adalah:

1. Faktor bawaan atau keturunan

Penelitian menunjukkan bahwa korelasi nilai tes IQ dari suatu keluarga sekitar 0,50. Sedangkan diantara 2 anak kembar, korelasi nilai tes IQ nya sangat tinggi, sekitar 0,90. Bukti lainnya adalah pada anak yang diadopsi. IQ mereka berkisar antara 0,40-0,50 dengan ayah dan ibu yang sebenarnya, dan hanya 0,10-0,20 ayah dan ibu angkatnya.

2. Faktor Lingkungan

Intelegensi tentunya tidak terlepas dari otak. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Selain gizi, rangsangan-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan juga memegang peranan yang sangat penting.

Siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mempunyai tingkat kecerdasan yang kurang baik, tetapi masih perlu ditingkatkan agar memperoleh prestasi belajar yang baik pula. Kenyataanya dalam proses belajar mengajar disekolah sering ditemukan siswa yang tidak dapat meraih prestasi belajar yang setara dengan kemampuan intelegensinya. Ada siswa yang mempunyai intelegensi tinggi tetapi memperoleh prestasi belajar yang relatif rendah. Namun ada juga siswa yang intelegensinya rendah, dapat meraih prestasi belajar yang relatif tinggi. Itu sebabnya taraf intelegensi bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan seseorang, karena ada faktor lain yang mempengaruhi. Hal ini dapat dilihat berdasarkan pengamatan peneliti, sehingga peningkatan tingkat kecerdasan mempunyai peranan penting dalam peningkatan hasil prestasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang diberikan di semua sekolah baik sekolah negeri maupun swasta. Seperti yang tertulis dalam Depdiknas (2006: 158) menyatakan bahwa pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Dengan adanya mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diharapkan tiga ranah kebutuhan peserta didik terpenuhi yaitu *afektif*, *kognitif* dan *psikomotor*, namun pada realisasi di lapangan menunjukkan hasil yang kurang memuaskan baik dalam proses maupun hasil pembelajaran siswa.

Peneliti melihat siswa kurang bersemangat dalam berolahraga saat proses pembelajaran pendidikan jasmani, banyak siswa yang tidak serius saat pemanasan dan ada beberapa siswa yang hanya duduk di pinggir lapangan saat pembelajaran padahal guru sudah menegur berulang kali. Menurut penuturan guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut prestasi belajar pendidikan jasmani siswa tidak seperti yang diharapkan. Hal ini dapat dibuktikan dari kurangnya prestasi siswa dari standar penilaian yang ditetapkan oleh guru termasuk di dalamnya adalah siswa kelas X. SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang menghasilkan siswa berprestasi, tetapi masih dirasa kurang, karena belum memperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu diharapkan agar SMA

Muhammadiyah 3 Yogyakarta dapat meningkatkan mutu dan kualitas siswanya agar prestasi belajarnya meningkat sehingga siswa berprestasi yang dihasilkan semakin meningkat.

Berdasarkan dari permasalahan di atas, maka timbul keinginan peneliti untuk meneliti perilaku hidup sehat dan motivasi belajar siswa. Selain itu, peneliti juga ingin mengetahui apakah perilaku hidup sehat, motivasi belajar dan kecerdasan Inteligensi mempunyai hubungan dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa. Hal ini yang mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, dan kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Ada sebagian siswa yang tidak menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan di sekolah.
2. Kurangnya motivasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
3. Kurangnya kecerdasan inteligensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
4. Kurangnya prestasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
5. Ada sebagian siswa yang kurang menyadari pentingnya kebugaran dalam kesehariannya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan pada keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini hanya dibatasi pada masalah hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, dan kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?
2. Adakah hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?
3. Adakah hubungan antara kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?
4. Adakah hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar siswa, dan kecerdasan Inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dapat dirumuskan tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Ada tidaknya hubungan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
2. Ada tidaknya hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
3. Ada tidaknya hubungan antara kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
4. Ada tidaknya hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar siswa, dan kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis manfaat dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara ilmiah bahwa perilaku hidup sehat, motivasi belajar, dan kecerdasan inteligensi mempunyai hubungan dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Bagi Siswa

Dapat digunakan sebagai masukan yang berharga serta dapat digunakan untuk memperbaiki dan motivasi belajar siswa dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Guru Penjasorkes

Penelitian ini merupakan masukan yang berharga untuk mengetahui siswanya dalam hal motivasi belajar siswa dalam kehidupan sehari-hari sebagai acuan pemberian pengetahuan tentang kesehatan dan prestasi belajar pendidikan jasmani mereka di sekolah.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan untuk menyempurnakan pengembangan motivasi belajar terhadap siswa dan sebagai sumber dalam membuat program-program kegiatan sekolah terutama tentang kesehatan dan motivasi belajar.

d. Bagi Orang Tua

Sebagai acuan pemberitahuan tentang pelaksanaan perilaku hidup sehat dan motivasi belajar terhadap anak di rumah.

e. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan pertimbangan dalam membuat penelitian terutama yang berkaitan dengan perilaku hidup sehat dan motivasi belajar.

f. Bagi Masyarakat

Penelitian ini sebagai tambahan yang dapat berguna untuk mengembangkan wawasan mengenai pentingnya kesegaran jasmani dan tingkat kecerdasan terhadap prestasi belajar yang diperoleh.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deksripsi Teori

1. Hakikat Perilaku Hidup Sehat

a. Pengertian Perilaku

Menurut Notoatmodjo(2007: 133), dari segi biologis, perilaku adalah suatu kegiatan atau aktivitas organisme (makhluk hidup) yang bersangkutan. Dengan kata lain perilaku manusia adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar. Menurut Skinner yang dikutip oleh Notoatmodjo (2007: 133) mengemukakan bahwa perilaku merupakan respons atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan) dari luar. Dilihat dari bentuk respons terhadap stimulus, maka perilaku dapat dibedakan menjadi dua, yaitu:

1) Perilaku Tertutup (*Covert Behaviour*)

Respons seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*covert*). Respons atau reaksi terhadap stimulus ini masih terbatas pada perhatian, persepsi, pengetahuan/kesadaran, dan sikap yang terjadi pada orang yang menerima stimulus tersebut, dan belum dapat diamati secara jelas oleh orang lain.

2) Perilaku Terbuka (*Overt Behaviour*)

Respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka. Respons terhadap stimulus tersebut sudah jelas dalam bentuk tindakan

atau praktik (*practice*), yang dengan mudah dapat diamati atau dilihat oleh orang lain.

Meskipun perilaku adalah bentuk respon atau stimulus atau rangsangan dari luar organisme (orang), namun dalam memberikan respons sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Menurut Notoatmodjo(2007: 139) faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi 2 yaitu:

- 1) Determinan atau faktor internal, yaitu karakteristik orang yang bersangkutan, yang bersifat given atau bawaan. Misalnya: tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin, dan sebagainya.
- 2) Determinan atau faktor eksternal, yaitu lingkungan baik lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, politik, dsb. Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor yang dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

Dari uraian di atas maka dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku merupakan respon seseorang yang berupa aktivitas/kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu karena adanya berbagai bentuk stimulus yang diterima dan dapat diamati oleh pihak luar.

b. Hakikat Sehat

Kesehatan merupakan unsur penting dalam setiap kehidupan manusia, oleh karena itu setiap orang ingin memiliki kondisi sehat. Tanpa kesehatan seseorang tidak dapat melakukan segala rutinitas sehari-hari dengan baik. Undang-undang Kesehatan No.23 Tahun 1992 memberikan batasan: Kesehatan adalah keadaan

sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap individu untuk produktif secara sosial ekonomi (Notoatmodjo, 2007: 3). Batasan yang diangkat dari batasan kesehatan menurut organisasi kesehatan Dunia (WHO) yang paling baru ini, memegang lebih luas dan dinamis dibandingkan dengan batasan sebelumnya yang mengatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental, maupun, sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit dan cacat.

Menurut Notoatmodjo (2007: 4), indikator kesehatan individu antara lain:

- 1) Kesehatan fisik
Kesehatan fisik terwujud apabila seseorang tidak merasa sakit dan memang secara klinis tidak sakit. Semua organ tubuh normal dan berfungsi normal atau tidak ada gangguan fungsi tubuh.
- 2) Kesehatan mental (jiwa)
Kesehatan mental/jiwa mencakup 3 Komponen, yaitu:
 - a) Pikiran yang sehat tercermin dari cara berpikir seseorang, yaitu mampu berpikir logis(masuk akal) atau berpikir secara runtut.
 - b) Emosional yang sehat yang tercermin dari kemampuan seseorang untuk mengekspresikan emosinya. Misalnya: takut, gembira, sedih, malu, dsb.
 - c) Spiritual yang sehat tercermin dari cara seseorang dalam mengekspresikan rasa syukur, pujian, atau penyembahan terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Secara spiritual yang sehat itu dapat dilihat dari praktik keagamaan atau kepercayaannya, serta perbuatan baik yang sesuai dengan norma-norma masyarakat.
- 3) Kesehatan sosial
Kesehatan sosial terwujud apabila seseorang mampu berhubungan dengan orang lain secara baik tanpa mempermasalahkan perbedaan-perbedaan yang ada dalam masyarakat.
- 4) Kesehatan dari aspek ekonomi
Kesehatan dari aspek ekonomi terlihat dari produktivitas seseorang dalam arti melakukan kegiatan yang menghasilkan sesuatu yang dapat menyokong hidupnya atau keluarga secara finansial. Bagi remaja yang masih sekolah berarti melakukan kegiatan yang dapat menunjang bakat dan prestasinya.

Dari uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa kesehatan mempunyai batasan yang sangat luas. Sehat tidak hanya dilihat dari aspek fisik semata, namun sehat juga mencakup aspek mental, sosial, dan ekonomi. Mengingat begitu luas

dan pentingnya kesehatan bagi kehidupan, maka sudah menjadi suatu keharusan bagi setiap manusia untuk dapat menjaga dan mempertahankan kesehatan masing-masing. Kesehatan tidak dapat diperoleh dengan sendirinya tetapi juga diperlukan usaha dari seseorang untuk memperoleh kesehatan. Salah satu caranya adalah dengan menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

c. Hakikat Perilaku Hidup Sehat

Sehat merupakan karunia Tuhan yang perlu disyukuri, karena sehat merupakan hak asasi manusia yang harus dihargai. Sehat juga investasi untuk meningkatkan produktivitas guna meningkatkan kesejahteraan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian terpadu dari pembangunan sumberdaya manusia dalam mewujudkan bangsa yang maju dan mandiri serta sejahtera lahir dan batin. Pembangunan manusia seutuhnya harus mencakup aspek jasmani dan kejiwaannya di samping spiritual, kepribadian, dan kejuangan. Untuk itu menurut Depkes RI (2007: 27), pembangunan kesehatan ditujukan untuk mewujudkan manusia yang sehat, cerdas, dan produktif. Sehat memang bukan segalanya tetapi tanpa kesehatan segalanya tidak berarti. Karena kesehatan perlu dijaga dipelihara dan ditingkatkan oleh setiap anggota rumah tangga serta diperjuangkan oleh semua pihak.

Perilaku individu berkaitan dengan faktor-faktor pengetahuan dan sikap individu. Perilaku juga menyangkut dimensi kultural yang berupa sistem nilai dan norma. Sistem nilai adalah acuan tentang hal-hal yang dianggap baik dan hal-hal yang dianggap buruk. Sedangkan norma adalah aturan tidak tertulis yang disebut norma sosial dan aturan tertulis yang disebut norma hukum. Perilaku seseorang

selain dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikapnya, memiliki acuan kepada sistem nilai dan norma yang dianutnya. Dengan kata lain, sistem nilai dan norma merupakan rambu-rambu bagi seseorang untuk melakukan atau tidak melakukan sesuatu. Sistem nilai dan norma dibuat oleh masyarakat di suatu tatanan untuk dianut oleh individu-individu anggota masyarakat tatanan tersebut. Inilah yang juga disebut sebagai faktor-faktor predisposisi (*predisposing factors*) (Kemenkes RI, 2011: 13).

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikkan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran, yang menjadikan seseorang, keluarga, kelompok atau masyarakat mampu menolong dirinya sendiri (mandiri) di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kemenkes RI, 2011: 7). Dengan demikian, PHBS mencakup beratus-ratus bahkan mungkin beribu-ribu perilaku yang harus dipraktikkan dalam rangka mencapai derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Di bidang pencegahan dan penanggulangan penyakit serta penyehatan lingkungan harus dipraktikkan perilaku mencuci tangan dengan sabun, pengelolaan air minum dan makanan yang memenuhi syarat, menggunakan air bersih, menggunakan jamban sehat, pengelolaan limbah cair yang memenuhi syarat, memberantas jentik nyamuk, tidak merokok di dalam ruangan, dan lain-lain (Kemenkes RI, 2011: 7).

Menurut Notoatmojo (2007: 137), perilaku hidup sehat adalah perilaku-perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk

mempertahankan dan meningkatkan kesehatannya. Menurut Becker yang dikutip oleh Notoatmojo (2007: 137), perilaku hidup sehat mencakup, antara lain:

- 1) Makanan dengan menu yang seimbang (*appropriate diet*).
Menu seimbang di sini dalam arti kualitas (mengandung zat-zat gizi yang di perlukan tubuh), dan kuantitas dalam arti jumlahnya cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh (tidak kurang, tetapi tidak juga lebih). Contoh : Makanan 4 sehat 5 sempurna.
- 2) Olahraga teratur.
Olahraga teratur mencakup kualitas (gerakan), dan kuantitas dalam arti frekuensi dan waktu yang digunakan untuk olahraga. Dengan sendirinya kedua aspek ini akan tergantung dari usia, dan status kesehatan yang bersangkutan. Contoh : Lari, Fitnes, senam Dll.
- 3) Tidak merokok.
Merokok adalah kebiasaan buruk yang mengakibatkan berbagai macam penyakit dikarenakan kandungan nikotin yang ada di dalam rokok yang dapat menyebabkan kerusakan pada paru-paru.
- 4) Tidak minum minuman keras dan narkoba.
Sebaiknya hilangkan kebiasaan minum miras dan narkoba karena akan merusak organ-organ dalam tubuh.
- 5) Istirahat yang cukup.
Dengan meningkatnya kebutuhan hidup akibat tuntutan untuk penyesuaian dengan lingkungan modern, mengharuskan orang untuk bekerja keras dan berlebihan, sehingga waktu istirahat kurang. Hal ini dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu orang perlu istirahat yang cukup.
- 6) Mengendalikan stress.
Stress akan terjadi pada siapa saja, dan akibatnya bermacam-macam bagi kesehatan. Kecenderungan stress akan meningkat pada setiap orang. Stress tidak dapat dihindari, yang penting dijaga agar stress tidak menyebabkan gangguan kesehatan, kita harus dapat mengendalikan atau mengelola stress dengan kegiatan-kegiatan positif.
- 7) Perilaku atau gaya hidup lain yang positif bagi kesehatan.
Lakukan perilaku atau gaya hidup sehat (positif) misalnya: tidak berganti-ganti pasangan dalam hubungan seks, penyesuaian diri kita dengan lingkungan, dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat dikatakan bahwa perilaku hidup sehat adalah segala tindakan-tindakan atau kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan seseorang yang berhubungan dengan kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatannya agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Dengan

kata lain perilaku hidup sehat merupakan salah satu upaya peningkatan kesehatan pribadi seseorang. Menurut Notoatmojo (2003: 121), berpendapat bahwa perilaku hidup sehat pada dasarnya adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan makanan, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, kebiasaan terhadap sakit dan penyakit, dan keseimbangan antara istirahat, olahraga, dan rekreasi.

1) Perilaku Terhadap Makanan dan Minuman

Manusia makan dan minum setiap hari untuk melangsungkan hidupnya. Oleh karena itu, makanan dan minuman adalah salah satu kebutuhan pokok manusia yang tidak dapat ditinggalkan. Menurut Notoatmodjo yang dikutip oleh Mulia (2005: 103), ada empat fungsi pokok makanan bagi kehidupan manusia, yaitu:

- a) Memelihara proses tubuh dalam pertumbuhan / perkembangan serta mengganti jaringan tubuh yang rusak.
- b) Memperoleh energi guna melakukan aktivitas sehari-hari.
- c) Mengatur metabolisme dan mengatur berbagai keseimbangan air, mineral, dan cairan tubuh.
- d) Berperan di dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap penyakit.

Agar makanan dapat berfungsi sebagaimana mestinya, kualitas makanan harus diperhatikan. Kualitas tersebut mencakup ketersediaan zat-zat gizi yang dibutuhkan dalam makanan dan pencegahan terjadinya kontaminasi zat-zat makanan dengan zat-zat yang mengakibatkan gangguan kesehatan.

Selain makan manusia juga memerlukan minum. Menurut Mulia (2005: 59), agar tidak menyebabkan gangguan kesehatan, maka air minum haruslah memenuhi persyaratan kesehatan. Di Indonesia standar air minum yang berlaku dapat dilihat pada Peraturan Menteri Kesehatan RI

No.416/MENKES/PER/IX/1990. Di dalam peraturan tersebut dijelaskan bahwa persyaratan air minum dapat ditinjau dari parameter fisika, parameter kimiawi, parameter makrobiologi dan parameter radioaktivitas yang terdapat di dalam air minum tersebut.

2) Perilaku terhadap Kebersihan Pribadi

Menurut Syaifuddin & Muhadi(1991: 249), manusia hendaknya selalu menjaga kebersihan dirinya agar tetap segar dan sehat. Kebersihan diri meliputi:

a) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran dari seluruh tubuh dengan menggunakan air dan sabun. Menurut Syaifuddin & Muhadi (1991: 251), mandi berfungsi untuk: (1) menghilangkan kotoran dari tubuh, (2) Menghilangkan bau keringat, (3) merangsang peredaran darah, (4) melemaskan otot, (5) kesegaran tubuh.

b) Membersihkan Kepala, Rambut, dan Kuku

Untuk membersihkan kulit kepala serta rambut maka setidaknya keramas dua kali seminggu dengan menggunakan *samphoo*. Sedangkan untuk membersihkan kuku adalah dengan mencuci tangan dan memotong kuku sekali dalam seminggu.

c) Menggosok Gigi

Menggosok gigi dilakukan sekurang-kurangnya dua kali sehari dengan menggunakan sikat gigi dan pasta gigi. Agar memperoleh hasil yang maksimal sebaiknya gosok gigi dilakukan setelah selesai makan, sebelum tidur dan sesudah bangun tidur, agar sisa-sisa makanan yang tertinggal di gigi bersih dan sehat.

d) Membersihkan Mata, Telinga, dan Hidung

Mata, hidung, dan telinga merupakan panca indera yang digunakan setiap hari, oleh karena itu harus dijaga kebersihannya. Mata dibersihkan dengan dibasuh air (pada waktu cuci muka) atau dengan tisu. Hidung dibersihkan dengan sapu tangan atau *tissue*. Telingga dibersihkan dengan *cottonbuds*, jangan sekali-kali membersihkan dengan dikorek dengan benda tajam karena akan merusak organ-organ dalam telinga.

e) Membersihkan Pakaian

Pakaian berfungsi sebagai pelindung tubuh dan keindahan juga kesopanan. Pakaian yang sudah dipakai/kotor harus dicuci menggunakan sabun kemudian dijemur setelah kering disetrika dan disimpan apabila tidak dipakai.

f) Membersihkan Tempat Tidur

Bangun tidur, tempat tidur harus dibersihkan dan dirapikan. Dianjurkan untuk menjemur kasur dan mengganti sprei sekali dalam seminggu.

3) Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit

Perilaku ini merupakan respon seseorang baik secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada dalam dirinya dan luar dirinya, maupun secara aktif, berupa tindakan-tindakan yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit tersebut.

4) Perilaku terhadap Keseimbangan antara Olahraga, Istirahat, dan Aktivitas

Menjalankan rutinitas sehari-hari sebaiknya dapat menyeimbangkan antara aktivitas, olahraga, dan istirahat. Sesibuk apapun pekerjaan/aktivitas yang kita lakukan sebaiknya diselingi dengan istirahat agar tubuh tidak lelah. Selain

istirahat sebaiknya juga melakukan olahraga secara teratur untuk menjaga stamina tubuh, olahraga dilakukan paling tidak sekali dalam seminggu.

5) Perilaku terhadap Kebiasaan Buruk

Sebaiknya hindari kebiasaan buruk seperti merokok dan minum minuman keras dihilangkan, karena dapat mengganggu kesehatan. Kesehatan pribadi tidak akan tercapai tanpa didukung dengan kesehatan lingkungan yang memadai. Keadaan lingkungan akan mempengaruhi kesehatan masyarakat yang berada di lingkungan tersebut. Undang-undang RI No.23 tahun 1992 tentang kesehatan menyebutkan bahwa kesehatan lingkungan meliputi penyehatan air dan udara, pengamanan limbah padat, limbah cair, limbah gas, radiasi, kebisingan, pengendalian faktor penyakit dan penyehatan atau pengamanan lainnya (Mulia, 2005: 4).

Lingkungan adalah ruang lingkup dari kehidupan manusia. Lingkungan dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu:

- 1) Lingkungan Biotis (lingkungan hidup), yaitu : manusia, hewan, dan tumbuh-tumbuhan.
- 2) Lingkungan Non Biotis (lingkungan tidak hidup), yaitu : udara, air, tanah, dan rumah.

Kondisi kesehatan individu dan masyarakat dapat dipengaruhi oleh keadaan lingkungan. Kualitas lingkungan yang buruk merupakan penyebab timbulnya berbagai gangguan pada kesehatan masyarakat. Untuk mewujudkan status kesehatan masyarakat yang optimum diperlukan suatu kondisi atau keadaan lingkungan yang optimum.

2. Hakikat Motivasi Belajar

a. Pengertian Motivasi

Motif atau motivasi berasal dari kata latin *movere* yang berarti dorongan dari dalam diri manusia untuk bertindak atau berperilaku. Syah (2012: 153), pengertian dasar motivasi ialah keadaan internal organisme baik manusia maupun hewan yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu. Dalam pengertian ini motivasi berarti pemasok (*energizer*) untuk bertindak laku secara terarah. Menurut Hamalik (2005: 106), mengatakan bahwa istilah motivasi menunjuk kepada semua gejala yang terkandung dalam stimulasi tindakan ke arah tujuan tertentu dimana sebelumnya tidak ada gerakan menuju ke arah tujuan tersebut. Motivasi dapat berupa dorongan-dorongan dasar atau internal dan insentif dari luar individu atau hadiah.

Menurut Hamalik (2005: 107), motivasi memiliki dua komponen yaitu:

Komponen dalam (*inner component*) dan komponen luar (*outer component*). Komponen dalam ialah perubahan di dalam diri seseorang, keadaan merasa tidak puas, ketegangan psikologis. Komponen luar adalah apa yang diinginkan seseorang, tujuan yang menjadi arah tujuannya. Jadi komponen dalam adalah kebutuhan-kebutuhan yang hendak dipuaskan, sedangkan komponen luar adalah tujuan yang hendak dicapai.

Motivasi timbul karena adanya kebutuhan seseorang yang harus segera dipenuhi untuk segera beraktivitas untuk mencapai tujuan. Banyak faktor yang mempengaruhi motivasi, menurut Widayatun (1999: 115), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi antara lain:

1) Faktor Fisik dan Mental Seseorang

Keadaan jasmani dan rohani seseorang yang sehat dengan yang tidak sehat akan mempengaruhi motivasi seseorang.

- 2) Faktor Hereditas atau Keturunan
Motivasi seseorang dipengaruhi juga oleh garis keturunan dari orang tersebut.
- 3) Faktor Lingkungan
Keadan lingkungan sekitar seseorang akan mempengaruhi motivasi orang tersebut.
- 4) Faktor Usia
Usia juga mempengaruhi motivasi, dengan matangnya usia maka cara berpikir seseorang juga akan berkembang hal inilah yang mempengaruhi motivasi.
- 5) Fasilitas atau Sarana Prasarana
Fasilitas atau sarana prasarana akan mempengaruhi motivasi, karena dengan adanya sarana prasarana yang lengkap maka akan menimbulkan motivasi tersendiri pada seseorang untuk melakukan aktivitas dengan sarana yang tersedia.

Dari uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa, motivasi adalah suatu dorongan yang timbul dari dalam dan luar individu yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas/kegiatan dalam upaya pencapaian tujuan tertentu.

b. Jenis Motivasi

Menurut Suryabrata (2004: 70) beberapa motivasi terkenal adalah seperti yang dikemukakan di bawah ini:

- 1) Penggolongan lain didasarkan atas terbentuknya motivasi itu. Berdasarkan atas hal ini, maka dapat dibedakan menjadi dua macam motivasi, yaitu:

a) Motivasi Bawaan

Motivasi bawaan yaitu motivasi yang di bawa sejak lahir, jadi tanpa dipelajari, seperti dorongan untuk makan, minum, dorongan untuk bergerak dan beristirahat dan lainnya. Motivasi ini sering disebut motivasi yang di isyaratkan secara biologis.

b) Motivasi yang Dipelajari

Motivasi yang dipelajari yaitu motivasi yang timbulnya karena dipelajari, seperti dorongan untuk belajar suatu cabang ilmu, dorongan untuk mengejar suatu kedudukan dalam masyarakat dan sebagainya. Motivasi ini sering disebut dengan motivasi yang diisyaratkan dengan sosial.

2) Berdasarkan atas jalarannya, maka dapat dibedakan menjadi dua macam motivasi, yaitu:

a) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik yaitu motivasi yang berfungsi karena adanya perangsang dari luar. Misalnya orang belajar giat karena diberitahu bahwa sebentar lagi mau ada ujian, orang membaca sesuatu karena diberitahu bahwa hal itu harus dilakukan sebelum dapat melamar pekerjaan, dan lain sebagainya.

b) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah motivasi yang tidak memerlukan rangsangan atau dorongan dari luar. Orang gemar membaca karena tidak ada yang mendorongnya, dan telah mencari buku-buku untuk dibacanya tanpa ada yang menyuruh. Intinya motivasi intrinsik datang tulus dari dalam dirinya sendiri.

3) Motivasi digolongkan menjadi dua macam atas dasar isi dan persangkutpautnya, yaitu:

a) Motivasi jasmaniah, seperti: refleks, insting, otomatisasi, nafsu, hasrat, dan sebagainya.

b) Motivasi rohaniah, yaitu kemauan. Kemauan itu terbentuk oleh empat momen sebagai berikut:

- 1) Momen timbulnya alasan-alasan
- 2) Momen pilih, yaitu keadaan dimana ada alternatif-alternatif yang mengakibatkan persaingan antara alasan-alasan itu.
- 3) Momen putusan, momen perjuangan alasan-alasan salah satu alternatif, dan ini menjadi putusan, ketetapan yang menentukan aktivitas yang akan dilakukan.
- 4) Momen terbentuknya kemauan, dengan diambilnya keputusan maka timbul di dalam batin untuk bertindak dan melakukan putusan tersebut.

Menurut Sudarwati (2007: 36), sumber-sumber pembentuk motivasi antara lain sebagai berikut:

- 1) Dalam diri sendiri: Sumber pembentuk motivasi berasal dari dalam diri atlet itu sendiri, seperti kemampuan fisik, kebiasaan, sikap dan sistem nilai yang dianut, pengalaman sukses dan gagal, latar belakang sosial budaya, tingkat kedewasaan.
- 2) Lingkungan pembinaan, latihan, dan pertandingan: Kelengkapan sarana latihan, seperti gedung, jumlah lapangan yang cukup, penerangan yang baik, alat-alat fitness, dan asrama yang memenuhi persyaratan yang baik akan merangsang atlet untuk berlatih dengan nyaman, baik, dan bersemangat.

Krech & Ballachay (1962), Kamlesh (1983) dalam Husdarta (2010: 40) dapat dirangkumkan bahwa motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern, dijelaskan sebagai berikut:

1) Faktor Intern

a) Pembawaan

Motivasi bawaan yaitu motivasi yang di bawa sejak lahir, jadi tanpa dipelajari, seperti dorongan untuk makan, minum, dorongan untuk bergerak dan beristirahat dan lainnya. Motivasi ini sering disebut motivasi yang diisyaratkan secara biologis (Suryabrata, 2004: 70). Olahraga yang tepat sesuai dengan unsur-

unsur naluri akan mengembangkan motivasi secara baik. Contoh, dalam sepakbola biasanya ada atlet yang mempunyai tipe permainan menyerang dan bertahan, pelatih atau pembina harus dapat mengakomodasi dan mengarahkan tipe permainan mana yang menjadi pilihan (Sudarwati, 2007: 39). Tentu saja ada faktor bawaan tentang seseorang yang menuki salah satu cabang olahraga salah satunya bakat yang dibawa sejak lahir. Bakat adalah kemampuan untuk belajar (Slameto, 2010: 57). Kondisi yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga anak adalah yang disesuaikan dengan bakat dan naluri. Permainan dan pertandingan meskipun saluran dan subling unsur-unsur bawaan (naluri), seperti ingin tahu keberanian, ketegasan, sifat memberontak dan sebagainya. Fisik merupakan indikator yang penting karena terkait dengan pertumbuhan dan perkembangan anak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor pembawaan yang mempengaruhi motivasi adalah unsur-unsur (naluri) bawaan sejak lahir atau bakat bawaan seseorang yang mendorong anak menekuni (belajar) salah satu kegiatan.

b) Tingkat Pendidikan

Hasibuan(2007), pendidikan diartikan sebagai pengaruh lingkungan atas individu untuk menghasilkan perubahan-perubahan yang tetap atau permanen di dalam kebiasaan tingkah lakunya, pikiran dan sikapnya. Jadi pendidikan merupakan kegiatan dinamis dalam kegiatan setiap individu yang mempengaruhi perkembangan fisiknya, mentalnya, emosinya, sosialnya dan efeknya. Dengan

perkataan lain, pendidikan merupakan suatu kegiatan dinamis yang mempengaruhi seluruh aspek kepribadian dan kehidupan individu.

c) Pengalaman Masa Lalu

Seseorang akan memiliki motivasi berprestasi yang kuat untuk mencapai prestasi dalam suatu tugas jika mempunyai pengalaman-pengalaman berhasil di masa lalu. Bila seseorang pernah merasakan pengalaman berhasil, maka akan timbul rasa bangga dalam dirinya. Hal ini memberikan motivasi tersendiri karena akan selalu menginginkan rasa bangga itu terus-menerus (Sudarwati, 2007: 43).

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa pengalaman masa lalu adalah pengalaman-pengalaman berhasil di masa lalu dan mempengaruhi seseorang untuk menginginkan hal tersebut kembali lagi.

d) Cita-Cita dan Harapan

Cita-cita yang tinggi akan mempengaruhi seseorang dalam melakukan sesuatu. Semakin dia ingin meraih cita-cita dan harapannya semakin tinggi motivasi untuk meraihnya. Kelas olahraga merupakan kelas khusus yang dapat memberikan bekal bagi siswa untuk masa depannya. Menurut Puwanto dalam Uno (2011: 64) motivasi memiliki fungsi bagi manusia untuk menentukan arah perbuatan, yakni ke arah perwujudan suatu tujuan atau cita-cita". Sedangkan menurut Mulyasa (2002: 180) "tujuan erat kaitannya dengan pembelajaran adalah tujuan prestasi". Masih dari sumber yang sama siswa remaja biasanya memiliki berbagai tujuan, seperti ingin sehat, berprestasi baik di sekolah, populer, memenangkan lomba dalam bidang olahraga, dan menemukan sahabat.

2) Faktor Ekstern

a) Fasilitas yang Tersedia

Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, fasilitas adalah segala hal yang dapat memudahkan perkara (kelancaran tugas dan sebagainya) atau kemudahan. (Purwodarminto, 2001: 314). Menurut Muhroji dkk (2004:49) “Fasilitas belajar adalah semua yang diperlukan dalam proses belajar mengajar baik bergerak maupun tidak bergerak agar tercapai tujuan pendidikan dapat berjalan lancar, teratur, efektif, dan efisien”

b) Sarana dan Prasarana

Menurut Bafadal (2014:2) “Sarana pendidikan adalah semua perangkatan peralatan, bahan dan perabot yang secara langsung digunakan dalam proses pendidikan di sekolah”. Kondisi yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olahraga adalah fasilitas, lapangan, alat yang baik untuk latihan. Lapangan yang rata dan menarik, peralatan yang memadai akan memperkuat motivasi. Tidak hanya itu, tetapi kualitas dan kuantitas sarana akan membantu pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Menurut Suryobroto (2004: 4) menyatakan sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pendidikan jasmani, mudah dipindahkan dan dibawa oleh pelakunya atau siswa.

c) Metode Latihan

Pemilihan metode latihan yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses berlatih. Dalam proses latihan sebaiknya pelatih memulai dari hal yang diketahui sampai yang tidak diketahui; dari yang sederhana menuju yang lebih

kompleks; dari yang nyata menuju yang abstrak; dari keseluruhan ke bagian; dari yang pasti menuju yang tidak pasti (Sudarwati, 2007: 39).

d) Program Latihan

Pemilihan program dan metode latihan yang menyenangkan akan mempengaruhi motivasi siswa saat mengikuti kelas olahraga. Program latihan tahunan adalah sarana yang paling penting bagi pelatih untuk mengarahkan dan membimbing atlet selama setahun masa latihan. Program latihan ini disusun berdasarkan prinsip-prinsip pelatihan dan konsep periodisasi.

e) Lingkungan/ Iklim Pembinaan

Lingkungan merupakan bagian dari kehidupan anak didik. Menurut Djamarah dalam buku Psikologi Belajar (2008: 176-179) anak didik sebagai makhluk hidup yang tergolong kelompok biotik. Selama hidup anak didik tidak bisa menghindarkan diri dari lingkungan alami dan lingkungan sosial budaya. Lingkungan alami merupakan lingkungan tempat tinggal anak didik, sedangkan lingkungan sosial budaya merupakan bagian dari anggota masyarakat.

c. Teori Piramida Motivasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menurut teori kebutuhan yang diungkap oleh Abraham Maslow dalam Gunarsa (2008: 188) adalah bahwa manusia termotivasi untuk bertindak karena ingin memenuhi bermacam-macam kebutuhan.



Gambar 1. Piramida Kebutuhan Maslow
(Sumber: <https://www.google.co.id/q=teori+piramida+motivasi>)

Teori yang diungkapkan oleh Maslow tersebut lebih dikenal dengan teori kebutuhan bertingkat, yaitu terdiri dari sebagai berikut.

1) Kebutuhan-Kebutuhan Dasar Fisiologis (*Physiologis Needs*)

Kebutuhan-kebutuhan fisiologis adalah sekumpulan kebutuhan dasar yang mendesak pemuasannya karena berkaitan langsung dengan pemeliharaan biologis dan keberlangsungan hidup. Kebutuhan-kebutuhan fisiologis itu antara lain kebutuhan makan, air, oksigen, aktif, istirahat, keseimbangan temperatur, seks, dan sebagainya. Menurut Maslow sebelum kebutuhan ini terpenuhi individu tidak akan bergerak untuk bertindak memenuhi kebutuhan-kebutuhan lain.

2) Kebutuhan Akan Rasa Aman (*Need For Self-Security*)

Kebutuhan akan rasa aman adalah suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk memperoleh rasa ketentraman, kepastian, dan keteraturan dari keadaan lingkungan.

3) Kebutuhan Akan Cinta dan Rasa Memiliki (*Need For Love and Belongingness*)

Kebutuhan akan cinta dan rasa memiliki ini merupakan suatu kebutuhan yang mendorong individu untuk mengadakan hubungan efektif atau ikatan emosional dengan individu lain, baik dengan sesama jenis maupun dengan yang berlainan jenis, di lingkungan kerja maupun di lingkungan kelompok di masyarakat.

4) Kebutuhan Akan Rasa Harga Diri (*Need for Self-Esteem*)

Kebutuhan ini oleh Maslow dibagi ke dalam dua bagian, bagian pertama adalah penghormatan atau penghargaan diri sendiri mencakup hasrat untuk memperoleh kompetensi, rasa percaya diri, kekuatan pribadi, kemandirian, dan kebebasan. Bagian kedua adalah penghargaan dari orang lain diantaranya adalah prestasi. Terpuaskannya kebutuhan akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna.

5) Kebutuhan Aktualisasi Diri (*Need for Self-Actualization*)

Kebutuhan ini muncul apabila keempat kebutuhan lain telah terpuaskan dengan baik. Maslow menandai kebutuhan akan aktualisasi diri sebagai hasrat individu untuk menjadi orang yang sesuai dengan keinginan dan potensi yang dimilikinya. Contoh dari aktualisasi diri ini adalah seseorang yang berbakat musik, seseorang yang mempunyai potensi intelektual menjadi ilmuwan.

d. Hakikat Belajar

Menurut Syah (2012: 63), belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis

dan jenjang pendidikan. Hal ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan tergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

Menurut Purwanto (2011: 85), mengemukakan beberapa elemen yang penting yang mencirikan pengertian tentang belajar, yaitu bahwa:

- 1) Belajar merupakan suatu perubahan dalam tingkah laku, dimana perubahan itu dapat mengarah kepada tingkah laku yang lebih baik, tetapi juga terdapat kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk
- 2) Belajar merupakan suatu perubahan yang terjadi melalui latihan atau pengalaman.
- 3) Untuk dapat disebut belajar, maka perubahan tersebut harus relatif mantap/harus merupakan akhir dari suatu periode waktu cukup panjang (melalui proses).
- 4) Tingkah laku yang mengalami perubahan karena belajar menyangkut berbagai aspek kepribadian, baik fisik maupun psikis.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan proses yang menimbulkan terjadinya suatu perubahan atau pembaharuan dalam tingkah laku dan kecakapan seseorang. Dalam interaksi pembelajaran, proses belajar yang dilakukan oleh siswa merupakan kunci keberhasilan siswa. Aktivitas belajar tersebut membutuhkan waktu, lama waktu proses tersebut tergantung pada jenis atau sifat bahan ajar dan kemampuan siswa. Berhasil atau tidaknya belajar dipengaruhi oleh banyak faktor.

Menurut Syah (2012: 144-146), faktor-faktor yang mempengaruhi belajar dapat dibedakan menjadi tiga macam, yaitu:

- 1) Faktor Internal (faktor dari dalam siswa), yang meliputi dua aspek yaitu aspek fisiologis (yang bersifat jasmaniah) dan aspek psikologis (yang bersifat rohaniyah).

a) Aspek Fisiologis

Kondisi umum jasmani dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi organ tubuh yang lemah dapat menurunkan kualitas ranah kognitif sehingga materi yang dipelajari kurang optimal atau malah tidak ada sama sekali. Untuk itu, siswa dianjurkan untuk selalu menjaga kesehatan dengan melakukan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

b) Aspek Psikologis

Adapun faktor-faktor psikologis yang dipandang esensial adalah sebagai berikut:

1) Intelegensi Siswa

Intelegensi pada umumnya dapat diartikan sebagai kemampuan psiko-fisik untuk mereaksi rangsang atau menyesuaikan diri dengan lingkungan dengan cara yang tepat. Jadi, intelegensi sebenarnya bukan persoalan kualitas otak saja, melainkan juga kualitas organ-organ tubuh lainnya. Akan tetapi, memang harus diakui bahwa peran otak lebih menonjol dibanding organ-organ tubuh lainnya.

2) Sikap Siswa

Sikap siswa adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons dengan cara yang relatif tetap terhadap objek, baik secara positif maupun secara negatif.

3) Bakat Siswa

Secara umum bakat adalah kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang.

4) Minat Siswa

Minat adalah kecenderungan atau kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.

5) Motivasi Siswa

Pengertian dasar motivasi adalah keadaan internal organisme yang mendorong untuk berbuat sesuatu.

2) Faktor Eksternal (faktor dari luar individu), yaitu kondisi di lingkungan sekitar siswa. Faktor ini meliputi dua macam, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan nonsosial.

a) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial siswa di sekolah adalah semua orang yang berada di sekolah, mulai dari teman, guru, tenaga administrasi, kepala sekolah dll. Selain di sekolah yang termasuk lingkungan sosial siswa adalah masyarakat dan tetangga juga teman-teman sepermainan di sekitar rumahnya. Lingkungan sosial yang lebih banyak mempengaruhi kegiatan belajar adalah keluarga siswa itu sendiri.

b) Lingkungan Non-Sosial

Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non sosial ialah sarana prasarana sekolah, letak sekolah, keadaan cuaca, dsb.

3) Faktor pendekatan belajar (*approach to learning*), yaitu jenis upaya belajar siswa meliputi strategi dan metode yang digunakan siswa untuk melakukan kegiatan mempelajari materi-materi pelajaran.

e. Pengertian Motivasi Belajar

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Menurut Uno (2011: 23), motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa-siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Motivasi belajar mempunyai peranan yang sangat penting pada keberhasilan seseorang dalam belajar.

Menurut Uno (2011: 23), mengatakan bahwa motivasi belajar dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

- 1) Faktor Intrinsik (faktor dari dalam individu), yang meliputi:
 - a) Hasrat dan keinginan untuk berhasil
 - b) Dorongan kebutuhan belajar
 - c) Harapan akan cita-cita
- 2) Faktor Ekstrinsik (faktor dari luar individu), yang meliputi:
 - a) Adanya penghargaan dalam belajar
 - b) Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar
 - c) Adanya lingkungan belajar yang kondusif

Menurut Uno (2011: 27), terdapat beberapa peranan penting motivasi dalam belajar, antara lain:

1) Peran Motivasi dalam Menentukan Penguatan Belajar

Motivasi berperan dalam penguatan belajar apabila seorang anak yang belajar dihadapkan pada suatu masalah yang memerlukan pemecahan, dan hanya dapat dipecahkan berkat bantuan hal-hal yang pernah dilaluinya.

2) Peran Motivasi dalam Memperjelas Tujuan Belajar

Motivasi dalam memperjelas tujuan belajar erat kaitannya dengan kemaknaan belajar. Seorang anak akan tertarik untuk belajar sesuatu, jika yang

dipelajari itu sedikitnya sudah dapat diketahui dan dirasakan manfaatnya bagi anak tersebut.

3) Peran Motivasi dalam Menentukan Ketekunan Belajar

Seorang anak yang telah termotivasi untuk belajar sesuatu, akan berusaha mempelajarinya dengan baik dan tekun, dengan harapan memperoleh hasil yang baik. Tampak bahwa motivasi untuk belajar menyebabkan seseorang tekun belajar. Sebaliknya, apabila seseorang tidak memiliki motivasi untuk belajar, maka tidak tahan lama belajar. Hal ini berarti motivasi sangat berpengaruh terhadap ketahanan dan ketekunan belajar.

Proses belajar siswa, motivasi adalah proses membangkitkan, mempertahankan, dan mengontrol minat-minat siswa. Motivasi mendorong timbulnya kelakuan dan mempengaruhi serta mengubah perilaku seseorang, oleh karena itu motivasi dianggap penting dalam upaya belajar seseorang. Menurut Hamalik (2005: 108), fungsi motivasi antara lain adalah:

- 1) Sebagai pendorong, Motivasi mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan, tanpa motivasi tidak akan timbul perbuatan seperti belajar.
- 2) Sebagai pengarah, artinya mengarahkan perbuatan kepada pencapaian tujuan yang diinginkan.
- 3) Sebagai penggerak, artinya motivasi menggerakkan tingkah laku seseorang. Besar kecilnya motivasi menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan.

Mc Clelland yang dikutip oleh (Uno 2011; 47), Menekankan pentingnya kebutuhan berprestasi, karena orang yang berhasil dalam bisnis dan industri adalah orang yang berhasil menyelesaikan segala sesuatu. Menandai tiga motivasi utama, yaitu: (1) penggabungan, (2) kekuatan, (3) prestasi. Tidak seperti Maslow, McClelland tidak mengklasifikasikan motivasi didalam hierarki, tetapi sebagai

keragaman di antara orang dan kedudukan. Ia menandai sifat-sifat dasar orang awam berikut dengan kebutuhan pencapaian yang tinggi, yaitu:

- 1) Selera akan keadaan yang menyebabkan seseorang dapat bertanggung jawab secara pribadi;
- 2) Kecenderungan menentukan sasaran-sasaran yang pantas (sedang) dan memperhitungkan risikonya;
- 3) Keinginan untuk mendapatkan umpan balik yang jelas atas kinerja.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahwa motivasi mempunyai peranan yang penting dalam proses belajar siswa. Apabila seorang siswa mempunyai motif berprestasi yang tinggi, maka dia akan berusaha untuk menyelesaikan semua tugas yang diberikan guru dengan baik, tentunya siswa tersebut dituntut untuk selalu giat belajar sehingga tugasnya dapat terselesaikan dengan baik.

3. Hakikat Kecerdasan

a. Pengertian Kecerdasan (Inteligensi)

Pengertian inteligensi digunakan dalam pengertian yang luas dan bervariasi. Para psikolog mendefinisikan inteligensi berdasar orientasi teoritis yang dikembangkan, sehingga melahirkan pengertian inteligensi yang berbeda satu sama lain".Kecerdasan atau intelegensi menurut Alfred Binet dan Theodore Simon yang dikutip oleh Azwar (1996: 5), mendefinisikan intelegensi yang terdiri dari 3 komponen yaitu: (a) kemampuan untuk mengarahkan pikiran atau mengarahkan tindakan; (b) kemampuan untuk mengubah tindakan bila tindakan tersebut telah dilaksanakan; (c) kemampuan untuk mengkritik diri sendiri atau melakukan autokritik.

Menurut Sujanto (2004: 16), berpendapat bahwa menurut arah atau hasilnya intelegensi ada dua macam yaitu: (1) intelegensi praktis yaitu intelegensi untuk dapat menguasai suatu situasi yang sulit dalam suatu kerja yang berlangsung cepat dan tepat; (2) intelegensi teoritis yaitu intelegensi untuk mendapatkan suatu pikiran menyelesaikan soal atau masalah dengan cepat dan tepat pula. Menurut Andi Yudianto (2007: 1) (dalam Nurmalitasari, 2010: 14) kemampuan intelektual terdiri dari keterampilan, tingkah laku dan kemampuan adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, berpikir abstrak dan mengambil makna dari pengalaman-pengalaman. Pengukuran intelektual ini dapat dilihat jika seseorang mampu memecahkan masalah dan cara respon seseorang pada berbagai situasi.

Menurut Tyler (1956), (dalam Nurmalitasari, 2010: 14) mengkaitkan inteligensi dengan pengetahuan penalaran, kemampuan berbuat secara efektif dalam menghadapi situasi baru dan kemampuan mendapatkan dan memanfaatkan informasi secara tepat. Selanjutnya, Wechsler (1958) memberikan pengertian inteligensi sebagai kumpulan atau totalitas kemampuan seseorang untuk bertindak dengan bertujuan, berpikir secara rasional dan kemampuan menghadapi lingkungan secara efektif. Seorang yang inteligensinya tinggi akan cepat mengerti atau memahami situasi yang dihadapi serta memiliki kecepatan dalam berpikir. Ketiga teori tersebut menekankan inteligensi sebagai kemampuan untuk memahami dan bertindak dengan tepat pada situasi yang dihadapi. Dengan demikian inteligensi lebih terkait dengan kemampuan untuk menyesuaikan diri pada situasi yang dihadapi.

Menurut Merhens (1973) (Dalam Nurmalitasari, 2010: 15), menyatakan inteligensi sebagai kemampuan individu untuk berpikir abstrak. Berpikir abstrak ini diartikan sebagai kemampuan untuk memahami simbol-simbol verbal, numerikal dan matematika. Stoddard (dalam Azwar, 1996), menyatakan inteligensi sebagai kemampuan untuk menyelesaikan masalah-masalah yang memiliki karakteristik: (1) memiliki kesulitan, (2) kompleks, (3) abstrak, (4) ekonomis, (5) terarah pada tujuan dan (6) mempunyai nilai sosial, dan (7) berasal dari sumbernya. Kesimpulan dari ketiga teori di atas menekankan inteligensi sebagai kemampuan untuk memahami dan berpikir tentang ide-ide, simbol-simbol atau hal-hal tertentu yang bersifat abstrak.

Dari beberapa pengertian inteligensi di atas dapat disimpulkan bahwa pandai dan tidaknya pada seseorang dapat dilihat dari nilai intelegensinya, akan tetapi itu bukan merupakan suatu patokan untuk melihat berhasil tidaknya seseorang. Karena keberhasilan dapat diraih dengan ketekunan dan keuletan seseorang. Intelegensi mencakup kemampuan untuk dapat memanfaatkan masa lalunya agar dapat melakukan penyesuaian terhadap situasi baru, dengan menggunakan intelegensinya seseorang akan dapat menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi yang baru dengan efektif dan efisien. Tingkah laku intelegensi merupakan hasil penerapan strategi berpikir, mengatasi masalah-masalah dengan cepat dan efektif juga penyesuaian terhadap lingkungan.

Tingkat intelegensi yang berbeda-beda pada seseorang menunjukkan bahwa kemampuan tersebut berkembang menurut tempo dan kematangan usia

yang berbeda pula. Perbedaan kualitas tingkat kedisiplinan pada proses belajar juga akan membawa perbedaan pada hasil belajar atau prestasi belajar.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Inteligensi

Menurut Azwar (1996: 34-35), dalam skripsi Agustinus Teda Nurcahyo (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi inteligensi adalah:

- 1) Faktor bawaan atau keturunan
Penelitian menunjukkan bahwa korelasi nilai tes IQ dari suatu keluarga sekitar 0,50. Sedangkan diantara 2 anak kembar, korelasi nilai tes IQ nya sangat tinggi, sekitar 0,90. Bukti lainnya adalah pada anak yang diadopsi. IQ mereka berkisar antara 0,40-0,50 dengan ayah dan ibu yang sebenarnya, dan hanya 0,10-0,20 ayah dan ibu angkatnya.
- 2) Faktor Lingkungan
Inteligensi tentunya tidak terlepas dari otak. Perkembangan otak sangat dipengaruhi oleh gizi yang dikonsumsi. Selain gizi, rangsangan-rangsangan yang bersifat kognitif emosional dari lingkungan juga memegang peranan yang sangat penting.

Sedangkan menurut Purwanto (2011: 55-56), faktor-faktor yang mempengaruhi inteligensi, sehingga terdapat perbedaan inteligensi seseorang dengan yang lain adalah:

- 1) Pembawaan: Pembawaan ditentukan oleh sifat-sifat atau ciri-ciri yang dibawa sejak lahir.
- 2) Kematangan : Tiap organ dalam tubuh manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan. Tiap organ (fisik maupun psikis) dapat dikatakan matang apabila ia mencapai kesanggupan menjalankan fungsinya masing-masing.
- 3) Pembentukan : Pembentukan ialah segala keadaan di luar diri seseorang yang mempengaruhi perkembangan inteligensi.
- 4) Minat dan Pembawaan yang Khas : Minat mengarahkan perbuatan kepada suatu tujuan dan merupakan suatu dorongan bagi perbuatan itu.
- 5) Kebebasan : Kebebasan berarti bahwa manusia itu dapat memilih metode-metode yang tertentu dalam menyelesaikan masalah.

c. Intelligence Quotient (IQ)

Istilah *Intelligence Quotient* diperkenalkan untuk pertama kalinya pada tahun 1912 oleh seorang ahli psikologi berkebangsaan Jerman bernama William

Stern. Menurut Budiman (2005: 8), (dalam skripsi Nurcahyo, 2006), *Inteligensi Quetient* atau sering disebut IQ merupakan suatu nilai yang menggambarkan mengenai seberapaakah tingkat “kecerdasan” seseorang bila dibandingkan dengan orang lain. Sewaktu dipergunakan pertama kali secara resmi angka IQ dihitung dari hasil tes Inteligensi Binet, yaitu dengan membandingkan skor tes yang telah diperoleh seseorang anak dengan usia anak tersebut. Tes Binet, terdiri dari sekumpulan pertanyaan-pertanyaan yang dikelompokkan menurut umur. Pada waktu itu perhitungan IQ dilakukan dengan memakai rumusan:

$$IQ = (MA : CA) \times 100$$

Keterangan :

MA : Mental Age (usia mental)

CA : Cronological Age (usia kronologis)

100 : Angka konstan untuk menghindari angka desimal

(Sumber: Nurcahyo, 2006)

Dengan tes semacam inilah usia kecerdasan seseorang dapat diukur atau ditentukan. Dari hasil tes tersebut ternyata tidak tentu bahwa usia kecerdasan sama dengan usia sebenarnya (usia kalender).“Menurut jurnal Yayasan Cipta Daya Husada (2010) bahwa Penggolongan siswa pada skala inteligensi ini pada dasarnya menunjukkan tingkat kecerdasan atau kemampuan siswa. Dengan skor yang diperoleh siswa akan memberikab gambaran sejauh mana siswa dapat berprestasi atau punya potensi dalam mengikuti pelajaran-pelajaran pada umumnya.

Hasil pemeriksaan psikologis disajikan dalam skala standar skor dengan nilai rata-rata (*Mean*: 100 dan *Standar Deviasi* (SD): 10. Sedangkan tes inteligensi

emosi atau kepribadian dan minat disajikan dalam nilai baku. Berdasarkan kedua angka stasititik ini kemudian disusun skala skor inteligensi sebagai berikut:

Tabel 1. Tabel Penggolongan Tingkat Kecerdasan

Inteligensi	Golongan	Potensi
131 +	A. Istemewa Cerdas	9 +
120 - 130	B. Sangat Cerdas	8 – 9
110 - 119	C. Cerdas	7 – 8
90 - 109	D. Rata-rata	6 -7
80 - 89	E. Sedang	5 – 6
70 - 79	F. Lambat	4 – 5
- 69	G. SangatLambat	- 4

Sumber : Pedoman Penggunaan Hasil Tes (Yayasan Cipta Daya Husada, Litbang Psikologi Terapan dan Pengembangan Diri).(dalam skripsi Nurcahyo, 2006)

Menurut Notoatmojo (2007: 168), dalam proses belajar, inteligensi merupakan faktor penting untuk menentukan prestasi mahasiswa. Meskipun demikian bukan berarti bahwa inteligensi merupakan satu-satunya faktor yang menentukan prestasi belajar. Seperti di atas, faktor lain yang menentukan prestasi belajar adalah kondisi belajar, sumber belajar-mengajar dan sebagainya. Menurut hasil penelitian telah dibuktikan bahwa angka korelasi inteligensi dan prestasi belajar antara 0,50. Hal ini berarti bahwa kira-kira 25% dari keseluruhan varian prestasi belajar itu dijelaskan dari faktor intelilgensi.

4. Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani

a. Pengertian Prestasi Belajar

Pada prinsipnya, pengungkapan hasil belajar ideal meliputi seluruh ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa. Menurut Depdiknas (2004: 29),penilaian pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui perkembangan hasil belajar siswa dan guru. Informasi belajar atau

hasil mengajar berupa kompetensi dasar yang dikuasai dan belum dikuasai siswa. Hasil belajar siswa digunakan untuk memotivasi siswa, dan untuk perbaikan serta peningkatan kualitas pembelajaran guru.

Menurut Syah (2012: 216), kunci pokok untuk memperoleh ukuran dan data hasil belajar siswa adalah dengan mengetahui garis-garis besar indikator (penunjuk adanya prestasi tertentu) dikaitkan dengan jenis prestasi yang hendak diungkapkan atau diukur. Menurut Surakhmad (1982: 25), prestasi belajar adalah penilaian hasil belajar siswa bagi kebanyakan orang berarti hasil ujian yang dimaksudkan untuk memperoleh suatu nilai dalam menentukan berhasil atau tidaknya siswa belajar.

Menurut Tardif, dkk., yang dikutip oleh Syah (2012: 219) ,terdapat dua pendekatan dalam mengevaluasi atau menilai tingkat keberhasilan/prestasi belajar, yaitu:

1) Penilaian Acuan Norma (*Norm-Referenced Assesment*)

Pada penilaian ini, prestasi belajar siswa diukur dengan cara membandingkannya dengan prestasi yang dicapai teman-temannya sekelas.

2) Penilaian Acuan Kriteria (*Criterion-Referenced Assesment*)

Pada penilaian ini, prestasi belajar diukur dengan cara membandingkan pencapaian prestasi belajar siswa dengan berbagai ranah yang telah ditetapkan secara baik sebagai patokan absolute. Artinya, nilai atau kelulusan seorang siswa bukan berdasarkan perbandingan dengan nilai yang dicapai oleh teman-teman sekelasnya tetapi ditentukan oleh penguasaan atas materi pelajaran hingga batas yang sesuai dengan tujuan instruksional.

Menurut Syah (2012: 198), mengemukakan bahwa pada istilah “ulangan” dan “ulangan Umum” yang dulu disebut dengan THB (Tes Hasil Belajar) dan TPB (Tes Prestasi Belajar) adalah alat-alat ukur yang banyak digunakan untuk menentukan taraf keberhasilan sebuah proses pembelajaran atau untuk menentukan taraf keberhasilan sebuah program pembelajaran/penyajian materi, dan kenaikan kelas.

b. Pengertian Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di Sekolah Menengah Atas (SMA), yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner. Gerak manusia adalah aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan ketrampilan motorik, mengembangkan sikap dan perilaku agar terbentuk gaya hidup aktif. Aktivitas jasmani yang dilakukan berupa aktivitas bermain, permainan, dan olahraga.

Hal lain menurut Depdiknas (2004: 19), Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efektif dan efisien.

c. Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Prestasi belajar sangat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat mendukung dalam meraih tujuan dari proses belajarnya. Prestasi belajar dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu faktor internal, faktor eksternal, dan faktor pendekatan belajar (Syah, 2012: 132-139).

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor atau penyebab yang berasal dari dalam diri setiap individu tersebut, seperti aspek fisiologis dan aspek psikologis.

a) Aspek Fisiologis

Aspek fisiologis ini meliputi konsisi umum jasmani dan *tonus* (tegangan otot) yang menunjukkan kebugaran organ-organ tubuh dapat mempengaruhi semangat dan intensitas siswa dalam mengikuti pelajaran. Kondisi tubuh yang lemah akan berdampak secara langsung pada kualitas penyerapan materi pelajaran, untuk itu perlu asupan gizi yang dari makanan dan minuman agar kondisi tetap terjaga. Selain itu juga perlu memperhatikan waktu istirahat yang teratur dan cukup tetapi harus disertai olahraga ringan secara berkesinambungan. Hal ini penting karena perubahan pola hidup akan menimbulkan reaksi *tonus* yang negatif dan merugikan semangat mental.

b) Aspek Psikologis

Banyak faktor yang masuk dalam aspek psikologis yang dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas pembelajaran, berikut faktor-faktor dari aspek psikologis seperti intelegensi, sikap, bakat, minat dan motivasi. Tingkat

intelengensi atau kecerdasan (IQ) dapat menentukan tingkat keberhasilan belajar. Semakin tinggi kemampuan inteligensi siswa maka semakin besar peluang meraih sukses, akan tetapi sebaliknya semakin rendah kemampuan intelegensi siswa maka semakin kecil peluang meraih sukses.

Sikap merupakan gejala internal yang cenderung merespon atau mereaksi dengan cara yang relatif tetap terhadap orang, barang, dan sebagainya, baik secara positif ataupun secara negatif. Sikap (*attitude*) siswa yang merespon dengan positif merupakan awal yang baik bagi proses pembelajaran yang akan berlangsung sedangkan sikap negatif terhadap guru ataupun pelajaran apalagi disertai dengan sikap benci maka akan berdampak pada pencapaian hasil belajar atau prestasi belajar yang kurang maksimal.

Setiap individu mempunyai bakat berpotensi untuk mencapai prestasi sampai tingkat tertentu sesuai dengan kapasitas masing-masing. Bakat akan dapat mempengaruhi tinggi rendahnya pencapaian prestasi belajar pada bidang-bidang tertentu. Minat (*interest*) dapat diartikan kecenderungan atau kegairahan yang tinggi atau keinginan yang tinggi terhadap sesuatu. Minat dapat mempengaruhi hasil belajar siswa, sebagai contoh siswa yang mempunyai minat dalam bidang matematika akan lebih fokus dan intensif kedalam bidang tersebut sehingga memungkinkan mencapai hasil yang memuaskan.

Motivasi merupakan keadaan internal organisme yang mendorongnya untuk berbuat sesuatu atau pemasok daya untuk bertindak laku secara terarah. Motivasi bisa berasal dari dalam diri setiap individu dan datang dari luar individu tersebut.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal dibagi menjadi 2 macam, yaitu faktor lingkungan sosial dan faktor lingkungan non-sosial. Lingkungan sosial ini meliputi lingkungan orang tua dan keluarga, sekolah serta masyarakat. Lingkungan sosial yang paling banyak berperan dan mempengaruhi kegiatan belajar siswa adalah lingkungan orang tua dan keluarga. Siswa sebagai anak tentu saja akan banyak meniru dari lingkungan terdekatnya seperti sifat orang tua, praktik pengelolaan keluarga, ketegangan keluarga, dan demografi keluarga. Semuanya dapat memberi dampak baik ataupun buruk terhadap kegiatan belajar dan prestasi yang dapat dicapai siswa.

Lingkungan sosial sekolah meliputi para guru yang harus menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik serta menjadi teladan dalam hal belajar, staf-staf administrasi di lingkungan sekolah, dan teman-teman di sekolah dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Lingkungan masyarakat juga sangat mempengaruhi karena siswa juga berada dalam suatu kelompok masyarakat dan temanteman sepermainan serta kegiatan-kegiatan dalam kehidupan bermasyarakat dan pergaulan sehari-hari yang dapat mempengaruhi prestasi belajar.

Selain faktor sosial seperti dijelaskan di atas, ada juga faktor non-sosial. Faktor-faktor yang termasuk lingkungan non-sosial adalah gedung sekolah dan bentuknya, rumah tempat tinggal, alat belajar, keadaan cuaca, dan waktu belajar siswa.

3) Faktor Pendekatan Belajar

Selain faktor internal dan faktor eksternal, faktor pendekatan belajar juga mempengaruhi keberhasilan dalam proses pembelajaran. Menurut hasil penelitian Biggs dalam Syah (2012: 139) memaparkan bahwa pendekatan belajar dikelompokkan menjadi 3 yaitu pendekatan *surface* (permukaan/bersifat lahiriah dan dipengaruhi oleh faktor luar), pendekatan *deep* (mendalam dan datang dari dalam diri individu), dan pendekatan *achieving* (pencapaian prestasi tinggi/ambisi pribadi).

d. Pengertian Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Dari penjelasan tentang pengertian prestasi belajar dan pengertian pendidikan jasmani, maka dapat diuraikan bahwa pengertian prestasi belajar pendidikan jasmani adalah penilaian hasil belajar pendidikan jasmani siswa atau hasil ujian pendidikan jasmani yang diperoleh siswa selama mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Prestasi belajar pendidikan jasmani yang diperoleh siswa selama mengikuti pembelajaran dapat diketahui dari nilai akhir yang diperoleh siswa yang dicantumkan di buku raport.

5. Karakteristik Siswa SMA

Masa SMA adalah masa usia remaja. Fase remaja merupakan segmen perkembangan yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Menurut Sarwono (2012: 2), remaja sebagai periode transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Sedangkan menurut Salzman yang dikutip oleh Dahlan (2004: 184), remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orang tua ke arah

kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu-isu moral.

Batasan remaja menurut WHO yang dikutip oleh Sarwono (2012: 12), masa remaja adalah masa ketika:

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat mencapai kematangan seksualnya.
- b. Individu mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa.
- c. Terjadi peralihan dari ketergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relatif lebih mandiri.

Menurut Singgih Sunarso yang dikutip oleh Rumini & Sundari (2004: 74), masa remaja mempunyai tujuan utama dan seluruh perkembangannya adalah pembentukan identitas diri. Rumini & Sundari (2004: 75), mengemukakan bahwa dalam pembentukan identitas diri remaja akan mengalami kegoncangan karena perubahan dalam dirinya maupun dari luar dirinya, yaitu sikap orang tua, guru, cara mengajar, dan sebagainya. Apa yang telah diperoleh dan dianut/dipatuhi menjadi goyah karena berkenalan dengan nilai-nilai baru.

Menurut Caballo yang dikutip oleh Sarwono (2012: 19), terdapat 6 penyesuaian diri yang harus dilakukan remaja, diantaranya adalah:

- a. Menerima dan mengintegrasikan pertumbuhan badannya dalam kepribadiannya.
- b. Menentukan peran dan fungsi seksualnya dalam kebudayaan tempatnya berada.
- c. Mencapai kedewasaan dengan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menghadapi kehidupan.
- d. Mencapai posisi yang diterima oleh masyarakat.
- e. Mengembangkan hati nurani, tanggung jawab, moralitas dan nilai-nilai yang sesuai dengan lingkungan dan kebudayaan.
- f. Memecahkan problem-problem nyata dalam pengalaman sendiri dalam kaitannya dengan lingkungan.

Siswa merupakan objek utama dalam pembelajaran. Setiap siswa satu dengan yang lain memiliki karakteristik yang berbeda. Pada jenjang pendidikan menengah siswa ini dikategorikan sebagai remaja. Menurut Wakiyono (2006: 16), mengemukakan fase-fase masa remaja dibagi menjadi 3 fase yaitu:

- a. Umur 12-15 tahun masa remaja awal.
- b. Umur 15-18 tahun masa remaja tengah.
- c. Umur 18-21 tahun umur remaja akhir

Selanjutnya Wakiyono (2006: 16) mengemukakan ciri remaja secara umum, remaja merupakan peralihan dari masa anak ke masa dewasa. Remaja sering kali menunjukkan sifat-sifat karakteristik seperti: kegelisahan, kebimbangan karena terjadi pertentangan keinginan untuk mencoba mengkhayal dan aktivitas berkelompok. Sedangkan ciri-ciri secara khusus antara lain:

- a. Ciri remaja putra
 - 1) Cenderung lebih kuat
 - 2) Lebih aktif
 - 3) Suaranya besar
 - 4) Badan bagian dada membesar
 - 5) Memproduksi lemak sedikit sehingga lebih kasar
 - 6) Tumbuh rambut dibagian tertentu
- b. Ciri remaja putri
 - 1) Pinggulnya melebar
 - 2) Memproduksi lemak banyak sehingga cenderung halus
 - 3) Suaranya melengking
 - 4) Payudaranya membesar
 - 5) Lebih emosional (perasa)

Menurut Ridwan (2008: 124-128) mengatakan bahwa masa awal remaja berlangsung kira-kira umur 13 sampai dengan umur 16/17 tahun. Masa remaja di sebut juga sebagai masa *adolescence*, yang mempunyai arti lebih kuat mencakup

kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Selanjutnya Ridwan (2008: 56)

mengemukakan ciri-ciri remaja sebagai berikut:

- a. Masa remaja periode penting.
Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental, terutama pada awal masa remaja.
- b. Masa remaja sebagai masa peralihan.
Apa yang telah terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekasnya pada apa yang terjadi sekarang dan masa yang akan datang. Namun bekas yang ditinggalkan akan mempengaruhi pola perilaku dan sikap yang baru.
- c. Masa remaja sebagai periode perubahan.
Perubahan tubuh, minat dan peran pada diri remaja sering menimbulkan masalah baru, sehingga mereka menginginkan dan menuntut kebebasan tapi mereka takut bertanggung jawab.
- d. Masa remaja sebagai usia bermasalah.
Masalah masa remaja sering menjadi masalah yang sulit di atasi baik oleh laki-laki maupun perempuan. Karena mereka cenderung mengembangkan kebiasaan yang makin mempersulit keadaan sementara mereka tidak percaya akan bantuan orang lain.
- e. Masa remaja sebagai masa mencari identitas.
Remaja berusaha mencari identitas diri untuk menjelaskan siapa dirinya dan peranannya di masyarakat.
- f. Masa remaja sebagai usia menimbulkan ketakutan.
Remaja cenderung berperilaku merusak sehingga diharapkan bimbingan dan pengawasan dari orang tua agar tidak menimbulkan ketakutan pada diri remaja tersebut.
- g. Masa remaja sebagai masa yang realistik.
Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang ia inginkan dan bukan apa adanya terlebih dalam hal harapan dan cita-cita.
- h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa.
Remaja mulai menempatkan diri pada perilaku yang berhubungan dengan status dewasa.

Siswa SMA merupakan individu yang unik. Hal tersebut dapat dilihat dari perkembangan psikis dan pertumbuhan fisik yang mencolok. Dengan melihat batasan umur serta perkembangan psikis dan pertumbuhan fisik dapat diketahui karakteristik siswa SMA identik dengan masa remaja atau "*Adolenscence*". Ditandai dengan keadaan pada situasi pembelajaran yang awalnya bergairah/semangat tiba-tiba berubah menjadi tidak semangat dan malas.

Ditambah dengan kemampuan berpikir dengan kritis sehingga enggan untuk melakukan aktivitas yang berat dan menolak hal-hal yang kurang dipahami sehingga muncul pertentangan dengan orang tua, teman, maupun guru. Karena pada masa-masa ini pertumbuhan fisik belum mencapai kesempurnaan serta keadaan psikisnya masih labil.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian Fauzi (2016) yang berjudul “Hubungan Kebugaran Jasmani, Kecerdasan Intelektual dan Motivasi Belajar Penjas dengan Hasil Belajar Penjas Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2015/2016 Jurusan Akuntansi SMK Muhammadiyah Wonosari Kabupaten Gunung Kidul DIY”. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Akuntansi SMK Muhammadiyah Wonosari yang berjumlah 123 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan sistem *Random Sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dan instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari tes TKJ Usia 16-19 tahun untuk mengukur kebugaran jasmani, tes IQ untuk mengukur kecerdasan intelektual, angket untuk mengukur motivasi belajar penjas, dan buku rapor siswa semester dua untuk mengukur hasil belajar. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat terdiri dari uji normalitas dan uji

linieritas. Uji hipotesis terdiri dari uji regresi linier berganda dan uji korelasi *product momen*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan secara bersama-sama antara Kebugaran Jasmani, Intelegensi dan Motivasi Belajar penjas terhadap Hasil Belajar Penjas dengan $F_{hitung} 40,738 > F_{tabel} (2,711)$. Nilai koefisien determinan (R^2) variabel bebas terhadap variabel terikat sebesar 90,5% dengan rincian variabel kebugaran jasmani memberikan sumbangan efektif sebesar 42,1% variabel intelegensi memberikan sumbangan efektif sebesar 21,4% variabel motivasi memberikan sumbangan efektif sebesar 27,0% sedangkan sisanya sebanyak 9,5% dipengaruhi faktor lain.

2. Penelitian Azzaky (2015) yang berjudul “Hubungan antara Kebugaran Jasmani, Inteligensi, dan Motivasi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantarsari”. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Bantarsari yang terdiri dari lima kelas dengan jumlah keseluruhan 168 siswa. Sampel penelitian ini diambil siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bantarsari yang berjumlah 54 orang dengan teknik *proporsional random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes TKJI, hasil tes IQ, angket, dan nilai raport. Teknik analisis yang digunakan yaitu korelasi dan regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $F_{hitung} 9,409$ lebih besar dari $F_{tabel} 2,79$, berarti ada hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani, intelegensi, dan motivasi dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1

Bantarsari. Analisis korelasi ganda disertai dengan koefisien determinasi (R^2). Koefisien determinasi yang diperoleh adalah 0,361, artinya $(0,361 \times 100\%) = 36,1\%$ naik-turunnya prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bantarsari ditentukan oleh kombinasi kebugaran jasmani, inteligensi, dan motivasi, sedangkan sisanya 63,9% ditentukan oleh faktor atau variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

C. Kerangka Berpikir

1. Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Promosi kesehatan juga merupakan proses pendidikan yang tidak lepas dari proses belajar, maka dalam bab ini akan sedikit diungkapkan prinsip-prinsip dan teori-teori proses belajar, sehingga Kesehatan tanpa didukung dengan tindakan yang lain tidak cukup untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik, karena bila kondisi fisik sehat tetapi tidak disertai dengan belajar tidak akan memperoleh prestasi yang baik.

2. Hubungan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Salah satu teori motivasi paling penting dalam psikologi adalah motivasi berprestasi, yakni kecenderungan untuk mencapai keberhasilan atau tujuan, dan melakukan kegiatan yang mengarah pada kesuksesan/kegagalan. Siswa yang mempunyai motivasi berprestasi, cenderung memiliki kemampuan belajar yang cakap dalam mengerjakan tugas. Dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan di dalam diri yang menimbulkan kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek itu dapat dicapai. Siswa yang memiliki

motivasi belajar yang tinggi maka akan memiliki prestasi yang tinggi pula, dan begitu sebaliknya apabila siswa tidak memiliki atau kurang memiliki motivasi untuk belajar maka prestasi belajarnya tidak akan sebaik siswa yang termotivasi untuk belajar.

3. Hubungan Kecerdasan Intelligensi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Intelligensi merupakan satu-satunya faktor yang menentukan prestasi belajar. Seperti di atas, faktor lain yang menentukan prestasi belajar adalah kondisi belajar, sumber belajar-mengajar dan sebagainya. Siswa juga harus mempunyai kecerdasan Intelligensi untuk dapat memanfaatkan masa lalunya atau beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, berpikir abstrak dan mengambil makna dari pengalaman-pengalaman, sehingga kemungkinan siswa tersebut akan mempunyai prestasi belajar dengan baik dan berprestasi.

4. Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Intelligensi dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Berdasarkan para ahli di atas, kesehatan tanpa didukung dengan tindakan yang lain tidak cukup untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik, karena bila kondisi fisik sehat tetapi tidak disertai dengan belajar tidak akan memperoleh prestasi yang baik. Selain mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik siswa juga dituntut untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi sebagai sarana pendukung dalam mencapai prestasi belajar yang baik. Dengan tubuh yang sehat disertai motivasi belajar yang tinggi maka siswa dapat melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, sehingga dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mempunyai prestasi belajar yang baik. Siswa juga harus mempunyai kecerdasan

Inteligensi untuk dapat memanfaatkan masa lalunya atau beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, berpikir abstrak dan mengambil makna dari pengalaman-pengalaman, sehingga kemungkinan siswa tersebut akan mempunyai prestasi belajar dengan baik.

D. Hipotesis Penelitian

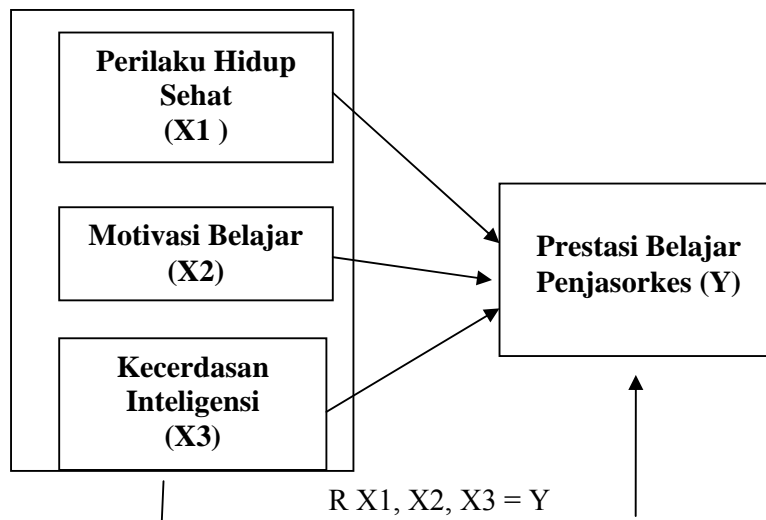
Berdasarkan latar belakang, kajian pustaka, dan kerangka berpikir yangtelah dikemukakan di atas maka dapat diambil hipotesis alternatif (Ha) sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar Penjasorkessiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.
2. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.
4. Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkessiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto 2002: 247). Metode pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik angket dan analisis dokumentasi.



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

X1 = Perilaku Hidup Sehat

X2 = Motivasi Belajar

X3 = Kecerdasan Intelligensi

Y = Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Arikunto, (2006: 118) “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Agar tidak terjadi salah penafsiran

pada penelitian ini maka berikut akan dikemukakan definisi operasional dalam penelitian ini, yaitu:

1. Perilaku hidup sehat adalah segala tindakan yang dilakukan oleh siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta setiap harinya yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan pribadi yang diperoleh skor angket yang terdiri dari perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit. Alat ukur yang dipakai pada variabel ini adalah angket, Angket (kuisisioner) ini diadopsi dari penelitian Ariyanti (2009).
2. Motivasi belajar adalah faktor yang mendorong siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta untuk belajar dan latihan pendidikan jasmani dalam upaya peningkatan kualitas diri (prestasi pendidikan jasmani), yang diukur menggunakan angket. Angket (kuisisioner) ini diadopsi dari penelitian Ariyanti (2009).
3. Kecerdasan IQ dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi atau rendah tingkat kecerdasan siswa diukur dengan menggunakan tes IQ. Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat kecerdasan siswa menggunakan dokumentasi berdasarkan hasil kolektif tes IQ siswa
4. Prestasi belajar pendidikan jasmani adalah nilai mata pelajaran pendidikan jasmani yang diperoleh siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta selama satu semester ganjil yang dicantumkan di buku raport.

C. Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian (Arikunto, 2006: 108). Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam suatu wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2006: 108). Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 215 siswa. Rincian populasi penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Daftar Populasi

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1	X A	34
2	X B	35
3	X C	35
4	X D	38
5	X E	37
6	X F	36
Total		215

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2002: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pengererjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Pada penelitian ini Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel, adalah sebagai berikut:

a. Perilaku Hidup Sehat

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengetahui perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah dengan angket

(Kuisisioner). Instrumen perilaku hidup sehat, memiliki 35 butir pertanyaan dengan koefisien Pearson *correlation* antara 0.136 – 0.582 dan reliabilitas koefisien *Alfa* 0.844. Instrumen ini terlebih dahulu dilakukan di SMA Negeri 1 Bayat di dalam (Ariyanti, 2009). Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Variabel	Faktor	Indikator	Butir
Perilaku hidup sehat	Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Waktu dan jumlah makanan 2. Kebersihan makanan 3. Pemilihan jenis makanan dan minuman	1,2,3, 4,5 6,7,8
	Perilaku terhadap kebersihan diri	1. Kebersihan anggota badan 2. Kebersihan pakaian	9,10,11, 12,13, 14,15,16, 17,18
	Perilaku terhadap lingkungan	1. Kebersihan rumah 2. Kebersihan ruangan kelas	19,20 21,22,
	Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan dan pencegahan penyakit 2. Rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan setelah sakit	23, 24,25 26,27
	Keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga	1. Waktu istirahat 2. Aktivitas di rumah 3. Olahraga teratur	28, 29 30 31, 32
Jumlah			32

b. Motivasi Belajar

Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengetahui motivasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah dengan angket. Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Putri (2012). Instrumen motivasi belajar, memiliki 21 butir pertanyaan dengan koefisien Pearson *correlation* antara 0.336 – 0.682 dan reliabilitas koefisien *Alfa* 0.902. Kisi-kisi instrumen sebagai berikut:

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

Variabel Penelitian	Faktor	Indikator	Butir Nomor
Motivasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	Faktor Intrinsik	a. Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil	1, 2, 3
		b. Adanya dorongan kebutuhan belajar	4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11
		c. Adanya harapan dan cita-cita	12, 13
	Faktor Ekstrinsik	a. Adanya penghargaan dalam belajar	14, 15
		b. Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	16,17,18
c. Adanya lingkungan belajar yang kondusif		19,20,21	
Jumlah			21

c. Kecerdasan Intelegensi

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan menggunakan teknik dokumentasi berdasarkan hasil kolektif tes IQ yang telah dilakukan secara resmi oleh badan pengetesan IQ yang bekerjasama dengan pihak sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Hasil dari tes IQ tersebut dijadikan sebagai tolak ukur termasuk dalam golongan mana siswa tersebut

d. Prestasi Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui tingkat prestasi belajar siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta menggunakan teknik dokumentasi dengan cara mengambil rata-rata nilai raport pada tes akhir semester.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada siswa yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
- b. Peneliti menentukan jumlah guru yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Data kecerdasan intelegensi didapatkan dari data sekunder sekolah dan data prestasi belajar Penjasorkes didapatkan dari data raport.
- f. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

E. Teknik Analisis Data

Uji persyaratan dilakukan untuk mengetahui tentang normalitas, linearitas data sebagai syarat uji analisis regresi sederhana dan ganda, yaitu:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi

normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas ini dianalisis dengan bantuan program SPSS.

$$X^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

Keterangan:

X^2 : Chi-kuadrat
 O_i : Frekuensi pengamatan
 E_i : Frekuensi yang diharapkan
 k : banyaknya interval
 Sumber: (Hadi, 1991: 4)

b. Uji Linearitas

Uji linieritas regresi bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel *predictor* dengan *criterion* berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)} = \frac{RK_{reg}}{RK_{res}}$$

Keterangan:

F_{reg} : Nilai garis regresi
 N : Cacah kasus (jumlah responden)
 m : Cacah predictor (jumlah *predictor*/variabel)
 R : Koefisien korelasi antara *criterion* dengan prediktor
 RK_{reg} : Rerata kuadrat garis regresi

RK_{res} : Rerata kuadrat garis residu.
 Sumber: (Hadi, 1991: 4)

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing- masing variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan rumus *person product moment*.

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

X = Variabel Prediktor
 Y = Variabel Kriteriaum
 N = Jumlah pasangan skor
 $\sum xy$ = Jumlah skor kali x dan y
 $\sum x$ = Jumlah skor x
 $\sum y$ = Jumlah skor y
 $\sum x^2$ = Jumlah kuadrat skor x
 $\sum y^2$ = Jumlah kuadrat skor y
 $(\sum x)^2$ = Kuadrat jumlah skor x
 $(\sum y)^2$ = Kuadrat jumlah skor y
 (Sumber: Hadi, 1991: 5)

Untuk menguji apakah harga R tersebut signifikan atau tidak dilakukan analisis varian garis regresi (Hadi, 1991: 26) dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan :

F : Harga F
 N : Cacah kasus
 M : Cacah prediktor
 R : Koefisien korelasi antara kriteriaum dengan prediktor
 (Sumber: Hadi, 1991: 5)

Harga F tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga F_{tabel} dengan derajat kebebasan N-m-1 pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga F_{hitung} lebih besar atau sama dengan harga F_{tabel}, maka ada hubungan yang signifikan antara

variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya. Setelah diketahui nilai koefisien korelasinya, kemudian dicari determinasinya ($R = r^2 \times 100\%$) (Hadi, 1991: 5).

Setelah diketahui ada tidaknya hubungan antar variabel bebas dengan variabel terikat, mencari besarnya sumbangan efektif dan relatif masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Untuk mengetahui sumbangan bersama-sama antara variabel bebas terhadap variabel terikat menggunakan koefisien determinasi (R). Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui sampai seberapa besar persentase variasi variabel bebas pada model dapat diterangkan oleh variabel terikat. Koefisien determinasi (R) dinyatakan dalam persentase dengan rumus $R = (r^2 \times 100\%)$. Untuk mendeskripsikan atau memberikan makna pada skor yang ada, dibuatkan bentuk kategori atau kelompok menurut tingkatan yang ada. Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Azwar (2016: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi/Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi/Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah/Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah/Kurang

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Azwar, 2016: 163)

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif persentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2006)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24-26 Juli 2017. Subjek penelitian yaitu siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang berjumlah 215 siswa. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel bebas, yaitu perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan intelektual dan satu variabel terikat yaitu prestasi belajar Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Masing-masing variabel di deskripsikan sebagai berikut:

a. Perilaku Hidup Sehat

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 didapat skor terendah (*minimum*) 61,00, skor tertinggi (*maksimum*) 90,00, rerata (*mean*) 77,63, nilai tengah (*median*) 78,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 80,00, standar deviasi (*SD*) 4,32. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskriptif Statistik Perilaku Hidup Sehat

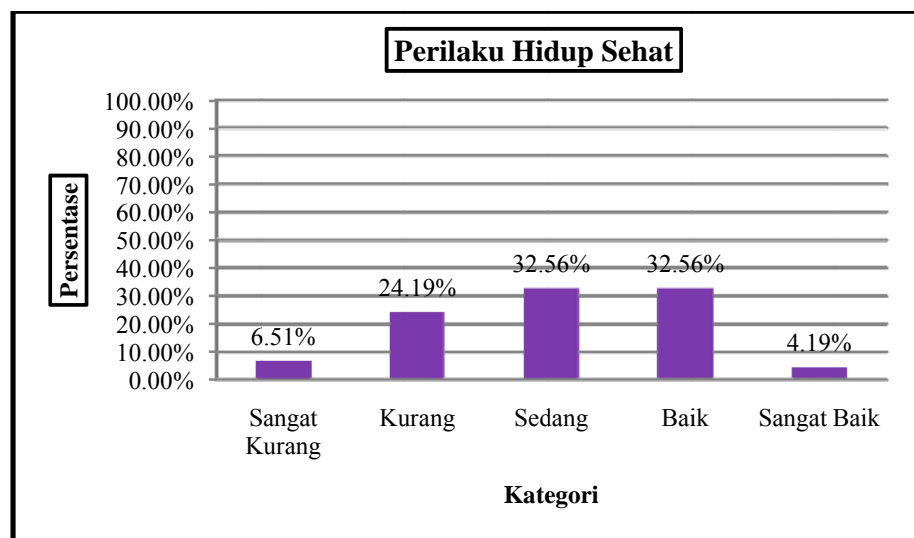
Statistik	
<i>N</i>	215
<i>Mean</i>	77,6279
<i>Median</i>	78,0000
<i>Mode</i>	80,00
<i>Std. Deviation</i>	4,31701
<i>Minimum</i>	61,00
<i>Maximum</i>	90,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$84,10 < X$	Sangat Baik	9	4,19%
2	$79,79 < X \leq 84,10$	Baik	70	32,56%
3	$75,47 < X \leq 79,79$	Sedang	70	32,56%
4	$71,15 < X \leq 75,47$	Kurang	52	24,19%
5	$X \leq 71,15$	Sangat Kurang	14	6,51%
Jumlah			215	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 7 tersebut di atas, perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 6,51% (14 siswa), “kurang” sebesar 24,19% (52 siswa), “sedang” sebesar 32,56% (70 siswa), “baik” sebesar 32,56% (70 siswa), dan “sangat baik” sebesar 4,19% (9 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 77,63 perilaku hidup sehat siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

b. Motivasi Belajar

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang motivasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 didapat skor terendah (*minimum*) 49,00, skor tertinggi (*maksimum*) 77,00, rerata (*mean*) 66,34, nilai tengah (*median*) 67,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 70,00, standar deviasi (*SD*) 5,45. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Deskriptif Statistik Motivasi Belajar

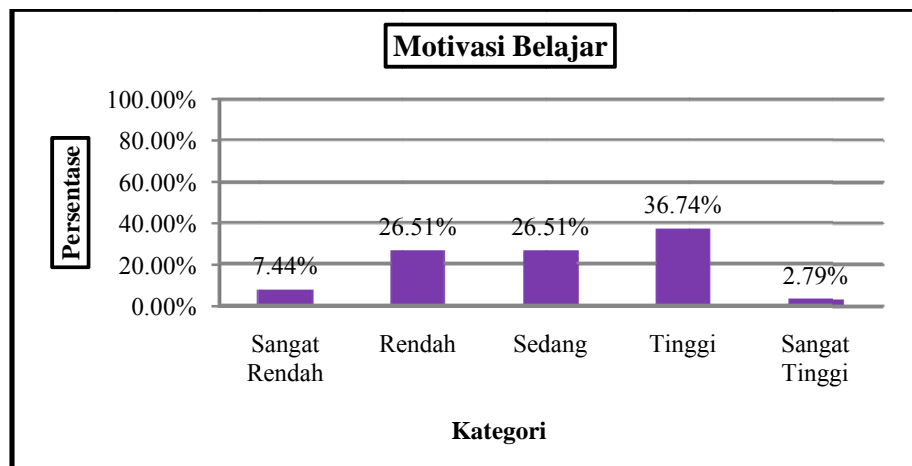
Statistik	
<i>N</i>	215
<i>Mean</i>	66,3442
<i>Median</i>	67,0000
<i>Mode</i>	70,00
<i>Std. Deviation</i>	5,45437
<i>Minimum</i>	49,00
<i>Maximum</i>	77,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, motivasi belajar siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$74,53 < X$	Sangat Tinggi	6	2,79%
2	$69,07 < X \leq 74,53$	Tinggi	79	36,74%
3	$63,62 < X \leq 69,07$	Sedang	57	26,51%
4	$58,16 < X \leq 63,62$	Rendah	57	26,51%
5	$X \leq 58,16$	Sangat Rendah	16	7,44%
Jumlah			215	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 9 tersebut di atas, motivasi belajarsiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Batang Motivasi Belajar Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa motivasi belajarsiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 7,44% (16 siswa), “rendah” sebesar 26,51% (57 siswa), “sedang” sebesar 26,51% (57 siswa), “tinggi” sebesar 36,74% (79 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 2,79% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 66,34 motivasi belajarsiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

c. Kecerdasan Intelegensi

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang kecerdasan intelegensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 didapat skor terendah (*minimum*) 83,00, skor tertinggi (*maksimum*) 122,00, rerata (*mean*) 99,44, nilai tengah (*median*) 97,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 94,00, *standardeviasi* (SD) 7,70. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Deskriptif Statistik Kecerdasan Intelegensi

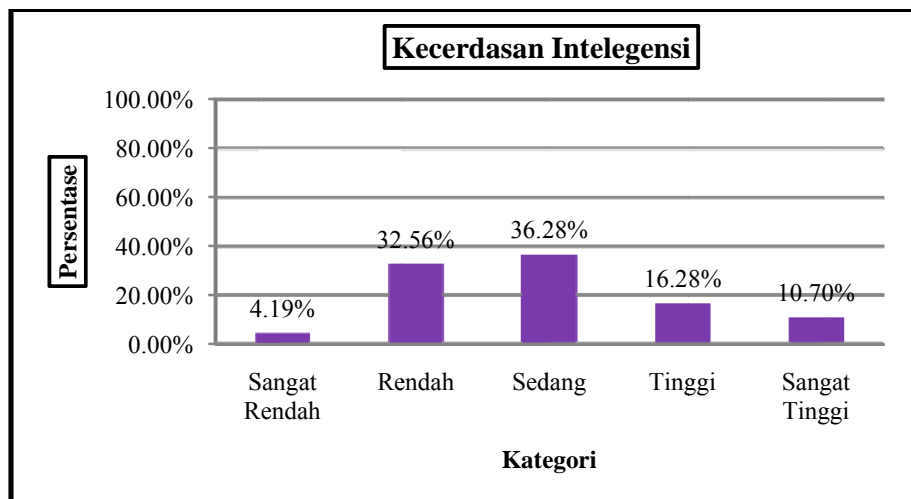
Statistik	
<i>N</i>	215
<i>Mean</i>	99,4372
<i>Median</i>	97,0000
<i>Mode</i>	94,00
<i>Std. Deviation</i>	7,70208
<i>Minimum</i>	83,00
<i>Maximum</i>	122,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, kecerdasan intelegensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 disajikan pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Kecerdasan Intelegensi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$110,99 < X$	Sangat Tinggi	23	10,70%
2	$103,30 < X \leq 110,99$	Tinggi	35	16,28%
3	$95,58 < X \leq 103,30$	Sedang	78	36,28%
4	$87,88 < X \leq 95,58$	Rendah	70	32,56%
5	$X \leq 87,88$	Sangat Rendah	9	4,19%
Jumlah			215	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 11 tersebut di atas, kecerdasan intelegensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Batang Kecerdasan Intelegensi Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa kecerdasan intelegensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 4,19% (9 siswa), “rendah” sebesar 32,56% (70 siswa), “sedang” sebesar 36,28% (78 siswa), “tinggi” sebesar 16,28% (35 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 10,70% (23 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 99,44 kecerdasan intelegensi siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

d. Prestasi Belajar Penjasorkes

Distribusi frekuensi data hasil penelitian tentang prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 didapat skor terendah (*minimum*) 36,00, skor tertinggi (*maksimum*) 91,00, rerata (*mean*) 79,25, nilai tengah (*median*) 79,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 78,00, standar deviasi (SD) 5,13. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Deskriptif Statistik Prestasi Belajar Penjasorkes

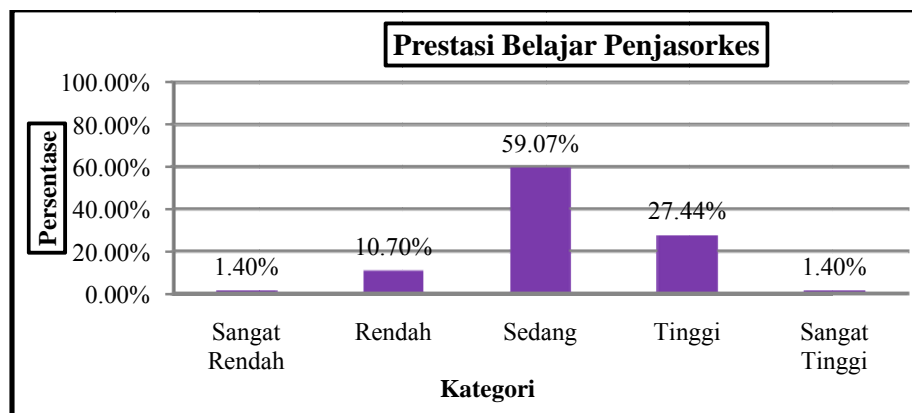
Statistik	
<i>N</i>	215
<i>Mean</i>	79,2512
<i>Median</i>	79,0000
<i>Mode</i>	78,00
<i>Std. Deviation</i>	5,13392
<i>Minimum</i>	36,00
<i>Maximum</i>	91,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$86,95 < X$	Sangat Tinggi	3	1,40%
2	$81,82 < X \leq 86,95$	Tinggi	59	27,44%
3	$76,68 < X \leq 81,82$	Sedang	127	59,07%
4	$71,55 < X \leq 76,68$	Rendah	23	10,70%
5	$X \leq 71,55$	Sangat Rendah	3	1,40%
Jumlah			215	100%

Berdasarkan distribusi frekuensi pada tabel 13 tersebut di atas, prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2016/2017

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 3 di atas menunjukkan bahwa prestasi belajar Penjasorkessiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 1,40% (3 siswa), “rendah” sebesar 10,70% (23 siswa), “sedang” sebesar 59,07% (127 siswa), “tinggi” sebesar 27,44% (59 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 1,40% (3 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 79,25 prestasi belajar Penjasorkessiswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun Ajaran 2016/2017 dalam kategori “sedang”.

2. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat dipertanggungjawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 14 berikut ini.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	Sig.	Keterangan
Perilaku Hidup Sehat	0,166	0,05	Normal
Motivasi Belajar	0,710		Normal
Kecerdasan Inteligensi	0,402		Normal
Prestasi Belajar Penjasorkes	0,500		Normal

Dari tabel 14 di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 8 halaman 113.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0.05$ (Imam Ghazali, 2010: 52). Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel 15 berikut ini:

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

Hubungan Fungsional	p	Sig.	Keterangan
X ₁ .Y	0,400	0,05	Linear
X ₂ .Y	0,601		Linear
X ₃ .Y	0,414		Linear

Dari tabel 15 di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada lampiran 9 halaman 114.

3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data penelitian yang digunakan untuk menguji hipotesis terdiri atas analisis korelasi sederhana. Untuk memperjelas hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat maka dilakukan analisis regresi berganda, hasilnya sebagai berikut:

a. Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil uji hipotesis

dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini.

Tabel 16. Koefisien Korelasi Perilaku Hidup Sehat (X_1) dengan Prestasi Belajar Penjasorkes(Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_1.Y$	0,744	0,133	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar Penjasorkes sebesar 0,744 bernilai positif, artinya semakin besar nilai perilaku hidup sehat, maka semakin besar nilai prestasi belajar Penjasorkes. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 215$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,133. Koefisien korelasi antara $r_{x1.y} = 0,744 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”, diterima.

b. Hubungan antara Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 17 berikut ini.

Tabel 17. Koefisien Korelasi Motivasi Belajar (X_2) dengan Prestasi Belajar Penjasorkes(Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_2.Y$	0,614	0,133	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi motivasi belajar dengan prestasi belajar Penjasorkes sebesar 0,614 bernilai positif, artinya semakin besar nilai motivasi belajar, maka semakin besar nilai prestasi belajar Penjasorkes. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 215$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,133. Koefisien korelasi antara $r_{x2,y} = 0,614 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”, diterima.

c. Hubungan antara Kecerdasan Intelligensi dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Uji hipotesis yang pertama adalah “Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan intelligensi dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi korelasi dapat dilihat pada tabel 17 berikut ini.

Tabel 17. Koefisien Korelasi Kecerdasan Intelligensi (X_3) dengan Prestasi Belajar Penjasorkes (Y)

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
$X_2.Y$	0,617	0,133	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi kecerdasan intelligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes sebesar 0,617 bernilai positif, artinya semakin besar nilai kecerdasan intelligensi, maka semakin besar nilai prestasi belajar Penjasorkes. Uji keberartian koefisien korelasi tersebut

dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r_{hitung} dengan r_{tabel} , pada $\alpha = 5\%$ dengan $N = 215$ diperoleh r_{tabel} sebesar 0,133. Koefisien korelasi antara $r_{x_3,y} = 0,617 > r_{(0,05)(215)} = 0,133$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”, diterima.

d. Hubungan antara perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, Kecerdasan Inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes

Uji hipotesis yang keempat adalah “Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi berganda dapat dilihat pada tabel 17 berikut ini.

Tabel 17. Koefisien Korelasi antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, Kecerdasan Inteligensi dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Korelasi	r_{hitung}	r_{tabel}	F_{hitung}	Keterangan
X_1, X_2, X_3, Y	0,751	0,133	90,892	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes sebesar 0,751. Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga $F_{hitung} 27,522$ dan $R_{x_1, x_2, x_3, y} = 0,751 > R_{(0,05)(215)} = 0,133$, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017”, diterima.

Besarnya sumbangan perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 diketahui dengan cara nilai $R (r^2 \times 100\%)$. Nilai r^2 sebesar 0,564, sehingga besarnya sumbangan sebesar 56,4%, sedangkan sisanya sebesar 43,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor internal: psikologis dan fisiologis, dan faktor eksternal: lingkungan sosial dan non-sosial.

Besarnya sumbangan masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikatnya pada tabel 18 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 118.

Tabel 18. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Relatif

Variabel	SE	SR
Perilaku Hidup Sehat	45,26%	80,24%
Motivasi Belajar	5,48%	9,72%
Kecerdasan Inteligensi	5,66%	10,04
Jumlah	56,4%	100%

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Hubungan Perilaku Hidup Sehat dan Prestasi Belajar Penjasorkes

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x1,y} = 0,744 > r_{(0,05)(215)} = 0,133$. Prestasi dapat diartikan sebagai hasil capaian/hasil

nyata yang diperoleh seseorang setelah melakukan suatu kegiatan. Berdasarkan pengertian tersebut, prestasi belajar dapat diartikan sebagai hasil capaian atau hasil nyata yang diperoleh siswa setelah melakukan aktivitas belajar, atau biasa disebut dengan hasil belajar. Beberapa ahli telah memberikan batasan serta jenis-jenis hasil belajar. Prestasi belajar merupakan wujud dari aktivitas belajar. Oleh sebab itu berbicara tentang prestasi belajar tentu tidak akan terlepas dari persoalan aktivitas belajar. Aktivitas belajar itu sendiri dikatakan oleh para ahli psikologi pendidikan/psikologi belajar merupakan peristiwa yang sangat kompleks. Dikatakan demikian, sebab terdapat banyak faktor yang turut berpengaruh terhadap aktivitas ini. Sebagaimana dikemukakan oleh Purwanto (2011) bahwa proses dan hasil belajar siswa di sekolah ditentukan berbagai faktor. Faktor dimaksud diklasifikasikan atas faktor internal dan faktor eksternal.

Selanjutnya Syah (2012) menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan faktor internal adalah faktor dari dalam diri siswa, yakni keadaan atau kondisi fisik dan psikis (kondisi jasmani dan rohani siswa). Sedangkan faktor eksternal adalah faktor dari luar diri siswa, yakni kondisi lingkungan di luar diri siswa. Salah satu faktor dari dalam diri (faktor internal) yang turut berpengaruh adalah faktor kesehatan, dalam hal ini perilaku hidup sehat dari setiap orang yang belajar (siswa). Sehat merupakan suatu kondisi dimana seseorang terbebas dari berbagai penyakit baik fisik maupun psikis. Seseorang ataupun siswa yang sedang berada dalam kondisi sehat tentu dapat melakukan berbagai aktivitas dengan baik, termasuk aktivitas belajar. Siswa yang sehat dapat melakukan berbagai aktivitas pembelajaran secara baik, seperti dapat berkonsentrasi dengan baik, mengerjakan

tugas-tugas pelajaran yang diberikan guru, selalu hadir di sekolah, berdiskusi dengan teman, membaca buku pelajaran, mencatat pelajaran. Kondisi ini akan memberikan kontribusi bagi tercapainya hasil belajar atau prestasi belajar yang diharapkan. Keadaan sebaliknya akan terjadi pada siswa yang tidak sehat atau berperilaku hidup yang tidak sehat, seperti mengantuk di kelas, malas mengerjakan tugas, tidak konsentrasi dalam belajar.

Berkenaan dengan keterlibatan siswa secara fisik maupun psikis, dibutuhkan fisik yang sehat dan kuat, sebab antara aspek fisik dan psikis merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, keduanya saling mempengaruhi, keduanya merupakan unitas psikosomatis. Kesehatan fisik tergantung pada perilaku hidup sehat dari siswa itu sendiri, dalam arti perilaku hidup sehat yang dilakukan siswa akan berdampak positif pada fisik siswa, selanjutnya kondisi fisik yang sehat akan berkontribusi terhadap aktivitas belajar siswa. Aktivitas belajar yang optimal pada gilirannya akan berdampak pada prestasi belajar yang optimal pula. Atas dasar pemikiran tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku hidup sehat akan berdampak pada prestasi belajar siswa (Rahmat, Smith, & Rahim, 2015)

2. Hubungan Motivasi Belajar dan Prestasi Belajar Penjasorkes

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x2,y} = 0,614 > r_{(0,05)(215)} = 0,133$. Dalam dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) selalu mengalami perubahan dalam penggunaan metode-metode

pembelajaran, hal ini dimaksudkan untuk memberikan motivasi kepada siswa agar lebih antusias dan bersungguh sungguh dalam belajar untuk mendapatkan prestasi belajar yang maksimal, dan juga diharapkan mampu menanamkan nilai-nilai yang terkandung didalam olahraga seperti sikap sportif, kerjasama, jujur, dan sikap disiplin. Semuanya itu merupakan kemajuan yang sejalan dengan perkembangan zaman dan perkembangan pengetahuan.

Proses pembelajaran tentunya juga harus menginterpretasikan tujuan dari pendidikan nasional yaitu membentuk manusia yang seutuhnya meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotor, dimana untuk mencapai tujuan tersebut maka harus didukung oleh seluruh pihak yang terlibat didalamnya, diantaranya adalah siswa, guru, lingkungan sekolah dan suasana belajar. Dalam kegiatan belajar mengajar yang dilakukan di sekolah hendaknya seorang guru memberikan motivasi yang lebih kepada siswa. Motivasi merupakan salah satu aspek yang paling penting dalam meraih sukses dalam belajar salah satunya adalah motivasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2010) (dalam Simatupang, 2015) menunjukkan ada hubungan antara motivasi belajar dengan prestasi belajar ($p: 0,666$, signifikansi $0,000$). Didukung oleh penelitian Sunarsi (2010) di Stikes Ahmad Yani Yogyakarta diperoleh bahwa motivasi belajar memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Motivasi sangat terkait dalam belajar, dengan motivasi inilah mahasiswa akan meningkatkan minat, kemauan dan semangat yang tinggi dalam belajar serta tekun dalam proses belajar, dengan motivasi juga kualitas hasil belajar mahasiswa dapat diwujudkan.

Hal ini, sejalan dengan teori Dimiyati & Moedjiono (2006:80) yang menjelaskan bahwa “Siswa belajar karena didorong oleh kekuatan mentalnya. Kekuatan mental itu berupa keinginan, perhatian, kemauan, ketekunan, dan kesadaran, kekuatan mental tersebut dapat tergolong rendah atau tinggi”. Kekuatan mental yang mendorong terjadinya belajar tersebut dapat disebutkan sebagai motivasi belajar. Motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar agar tercapai tujuan yang ingin dicapai yaitu prestasi belajar.

Hasil penelitian ini mendukung juga teori yang dikemukakan oleh Sardiman (2009:81), ”motivasi dalam kegiatan belajar dapat diartikan sebagai keseluruhan daya penggerak dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat tercapai”. Motivasi belajar berperan dalam menumbuhkan gairah, perasaan senang, dan semangat dalam belajar. Dalam memberikan motivasi kepada siswa, seorang guru harus berusaha dengan segala kemampuan yang ada untuk mengarahkan perhatian siswa kepada sasaran tertentu sehingga mampu menumbuhkan gairah atau semangat siswa dalam belajar. Dengan adanya dorongan ini, dalam diri siswa akan timbul inisiatif dengan alasan apa ia menekuni pelajaran tersebut dan sekaligus membangkitkan motivasi mereka, supaya dapat melakukan kegiatan belajar dengan kehendak sendiri dan belajar secara efektif. Oleh karena itu, maka perlu adanya usaha-usaha dalam

meningkatkan motivasi belajar siswa agar dapat memperoleh prestasi belajar yang maksimal.

3. Hubungan Kecerdasan Inteligensi dan Prestasi Belajar Penjasorkes

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan inteligensi dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $r_{x3,y} = 0,617 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian I Wayan Budiarta, Ni Ketut Suarni, dan I Nyoman Arcana. (2014) menunjukkan bahwa hasil analisis korelasi kecerdasan intelektual (X2) dengan prestasil belajar (Y) perhitungan yang di dapatkan adalah 0,930, nilai korelasi tersebut dikategorikan memiliki hubungan yang sangat kuat, antara kecerdasan intelektual dengan prestasi belajar. Mendapatkan kontribusi sebesar 86,47%.

Kecerdasan intelektual atau sering disebut intelegensi berasal dari bahasa ingris "*intelligence*". *Intelligence* sendiri adalah terjemahan dari bahasa latin "*intellectus* dan *intelligencia*" (Heru,2011). Definisi tentang inteligensi pertama kali dikemukakan oleh Sperarman dan Wynn Jones Pol pada tahun 1927, Spearman dan Wynn mengemukakan adanya konsep lain mengenai suatu kekuatan (*power*) yang dapat melengkapi akal pikiran manusia (Azwar, 1996:1). George D. Stonddar 1941 (dalam Azwar, 1996:6), menyebutkan "intelegensi sebagai bentuk kemampuan untuk memahami masalah-masalah bercirikan: mengandung kesukaran, kompleks, abstrak, diarahkan pada suatu tujuan, ekonomis, dan mempunyai nilai sosial".

Belajar tidak hanya dapat dilakukan di sekolah saja, namun dapat dilakukan dimana-mana seperti di rumah ataupun di lingkungan masyarakat. L.C.Crow dan A.Crow belajar adalah suatu proses aktif yang perlu dirangsang dan dibimbing ke arah hasil-hasil yang diinginkan. Sedangkan Gregory A.Kimble adalah suatu perubahan yang relatif permanen dalam potensialitas tingkah laku yang terjadi pada seseorang atau individu sebagai suatu hasil latihan atau praktek(dalam Purwa, 2012:227).

4. Hubungan Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, Kecerdasan Inteligensi dengan Prestasi Belajar Penjasorkes

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $F_{hitung} 27,522$ dan $R_{x_1.x_2. x_3.y} = 0,751 > R_{(0.05)(215)} = 0,133$. Kesehatan tanpa didukung dengan tindakan yang lain tidak cukup untuk mendapatkan prestasi belajar yang baik, karena bila kondisi fisik sehat tetapi tidak disertai dengan belajar tidak akan memperoleh prestasi yang baik. Selain mempunyai kondisi fisik dan mental yang baik siswa juga dituntut untuk memiliki motivasi belajar yang tinggi sebagai sarana pendukung dalam mencapai prestasi belajar yang baik. Dengan tubuh yang sehat disertai motivasi belajar yang tinggi maka siswa dapat melakukan aktivitas belajarnya dengan baik, sehingga dapat dimungkinkan siswa tersebut akan mempunyai prestasi belajar yang baik. Siswa juga harus mempunyai kecerdasan Inteligensi untuk dapat memanfaatkan masa lalunya atau beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, berpikir abstrak, dan mengambil makna dari pengalaman-

pengalaman, sehingga kemungkinan siswa tersebut akan mempunyai prestasi belajar dengan baik.

Dalam penelitian ini besarnya sumbangan perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017 diketahui dengan cara nilai R ($r^2 \times 100\%$). Nilai r^2 sebesar 0,564, sehingga besarnya sumbangan sebesar 56,4%, sedangkan sisanya sebesar 43,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan $r_{x1,y} = 0,744 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$.
2. Ada hubungan yang signifikan antara motivasi belajar dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan $r_{x2,y} = 0,614 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan inteligensi dan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan $r_{x3,y} = 0,617 > r_{(0.05)(215)} = 0,133$.
4. Ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, dengan nilai $F_{hitung} 27,522$ dan $R_{x1.x2.x3,y} = 0,751 > R_{(0.05)(215)} = 0,133$.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi guru yang akan meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi.

Bentuk perhatian dapat berwujud memberikan pemahaman kepada siswa tentang perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan bentuk yang bervariasi.

2. Dengan diketahui hubungan antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar Penjasorkes siswa kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2016/2017, maka dapat digunakan untuk penelitian di sekolah lain.
3. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung prestasi belajar Penjasorkes perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan prestasi belajar Penjasorkes siswa.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh-sungguh dalam mengisi instrumen.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar Penjasorkes, yaitu faktor psikologis dan fisiologis.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan, biaya dan waktu untuk penelitian.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan perilaku hidup sehat, motivasi belajar, kecerdasan intelektual karena dapat mempengaruhi prestasi belajar Penjasorkes.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan prestasi belajar Penjasorkes.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Manajemen penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti. (2009). Hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Azzaky, A.R. (2015). Hubungan antara kebugaran jasmani, inteligensi, dan motivasi dengan prestasi belajar pendidikan jasmani pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Bantarsari. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Azwar. (1996). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- _____. (2016). *Tes prestasi. fungsi, dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bafadal, I. (2011). *Pengelolaan perpustakaan sekolah*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Budiarta, I.W., Suarni, N.K., & Arcana, I.N. (2014). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual dengan prestasi belajar IPA kelas V Desa Pengeragoan. *e-Journal Mimbar PGSD Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan PGSD (Vol: 2 No: 1 Tahun 2014)*.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum SMA pedoman khusus pengembangan silabus dan penilaian mata pelajaran pendidikan jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- _____. (2006). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Jakarta: Depdiknas.
- Depkes RI. (2007). *Pedoman pembinaan dan pengembangan usaha kesehatan sekolah*. Jakarta: Direktorat Jendral Pembinaan Masyarakat Keluarga.
- Dimiyati & Moedjiono. (2009). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Proyek Pembinaan dan Peningkatan Mutu Tenaga Kerja Kependidikan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Depertement Pendidikan dan Kebudayaan.
- Djamarah, S.B. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.


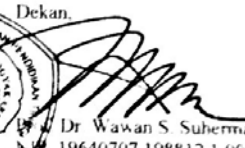
- Dahlan, D. (2004). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fauzi, A.I. (2016). Hubungan kebugaran jasmani, kecerdasan intelektual dan motivasi belajar penjas dengan hasil belajar penjas siswa kelas x tahun ajaran 2015/2016 Jurusan Akuntansi SMK Muhammadiyah Wonosari Kabupaten Gunung Kidul DIY. *Skripsi*. Yogyakarta: FE UNY.
- Gunarsa, S.D. (2008). *Psikologi olahraga*. Jakarta: PT. BPK Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1991). *Analisis butir untuk instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hamalik, O. (2005). *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hasibuan, M.S.P. (2007). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Cetakan 9. PT. Bumi Aksara.
- Heru, F. (2011). Hubungan antara kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual dengan prestasi belajar pada siswa kelas VIII SMP 1 Busungbiu. *Skripsi*. Surabaya: Jurusan Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Husdarta. (2010). *Psikologi olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Kemenkes RI. (2011). *Promosi kesehatan di daerah bermasalah kesehatan. panduan bagi petugas kesehatan di puskesmas*. Jakarta: Kepala Pusat Promosi Kesehatan.
- Muhroji, dkk. (2004). *Fasilitas belajar mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Mulia, R.M. (2005). *Kesehatan lingkungan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mulyasa, E. (2002). *Prinsip-prinsip dan teknik evaluasi pengajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta : Rhineka Cipta.
- _____. (2010). *Ilmu kesehatan masyarakat*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nurcahyo, A.T. (2006). Hubungan antara status gizi, intelegensi, dan motivasi dengan prestasi belajar pada siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Wates. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

- Nurmalitasari, A (2010). Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan tingkat kecerdasan intelektual terhadap prerstasi belajar siswa SMA Negeri 2 Purworejo. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Purwa, P. (2012). *Psikologi pendidikan dalam perspektif baru*. Jakarta: AR-Ruzz Media.
- Purwanto, N. (2011). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Purwodarminto. (2001). *KKBI*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Putri, V.D. (2012). Hubungan Antara perilaku hidup sehat, motivasi belajar dan kecerdasan inteligensi dengan prestasi belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Piyungan. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rahmat, A., Smith, M & Rahim, M. (2015). Perilaku hidup sehat dan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi Desember 2015, Vol. 2, No. 2, Hal: 113 – 122*.
- Ridwan. (2008). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Rumini, S & Sundari, S. (2004). *Perkembangan anak dan remaja*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sardiman. (2009). *Interaksi dan motivasi belajar-mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sarwono, S.W. (2012). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simatupang, E.J. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prestasi belajar pada mahasiswa tingkat I (Satu) Akademi Kebidanan Bina Husada Tangerang tahun 2014. *Jurnal Bina Cendekia Kebidanan Vol 1 No 1*.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sudarwati, L. (2007). *Mental juara: modal atlet berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Sudijono. (2006). *Pengantar evaluasi pendidikan*. Jakarta: PT Raja Frafimbdo Persada.
- Sujanto, A. (2004). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.


- Sunarsih T. (2010). Hubungan antara motivasi belajar, kemandirian belajar, dan bimbingan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa di Stikes Ahmad Yani Yogyakarta. Available from: ejournal.respati.ac.id/.../Jurnal%20Tri%20Sunarsih_1... Diakses tanggal 14 Juli 2017, Pukul 10.15 WIB.
- Surakhmad, W. (1982). *Pengantar interaksi mengajar belajar*. Bandung: Tarsito.
- Suryabrata, S. (2004). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Sarana dan prasarana pendidikan jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syah, M. (2012). *Psikologi belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syaifuddin, A & Muhadi. (1991). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Uno, H.B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wakiyono. (2006). *Psikologi perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.
- Widayatun, T.R. (1999). *Ilmu perilaku*. Bandung: CV. Sagung Seto.
- Yayasan Cipta Daya Husada. (2010). *Pedoman penggunaan hasil tes*. Litbang Psikologi Terapan dan Pengembangan Diri.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN <small>Alamat : Jl. Colombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp. (0274) 513092, 546108 fax. 282, 299, 291, 541 Email : humas.fiku@uny.ac.id Website : fiku.uny.ac.id</small>
<hr/>	
Nomor : 286/UN/34.16/PP/2017	09 Juni 2017
Lamp. : 1Eks	
Hal : Permohonan Izin Penelitian.	
Kepada Yth. Ka. Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta cq. Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Jl. Sultan Agung no. 14 Yogyakarta.	
<p>Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:</p>	
Nama :	Azizah Nur Indarti.
NIM :	10601244169
Program Studi :	Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR).
Dosen Pembimbing :	Fathian Nurcahyo S.Pd Jas, M.Or.
NIP :	198207112008121003.
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
Waktu :	Juni s.d Juli 2017
Tempat/Objek :	SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.
Judul Skripsi :	Hubungan antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar dan Kecerdasan Inteligensi (IQ) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2017.
Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.	
<div style="text-align: right;"> Dekan. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. 19640707 198812 1 001</div>	
Tembusan : 1. Kepala Sekolah SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. 2. Kaprodi PJKR. 3. Pembimbing TAS. 4. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Surat dari Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta


MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA
Jalan Sultan Agung 14, Telepon (0274)375917, Faks. (0274) 411947, Yogyakarta 55151
e-mail: dikdasmenpdm_yk@yahoo.com

IZIN PENELITIAN/SKRIPSI/OBSERVASI/TESIS

No. : 588/REK/III.4/F/2017

Setelah membaca surat dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
No. : 286/UN.34.16/PP/2017 Tgl. : 8 Juni 2017
Perihal : Surat Izin Penelitian

dan berdasar Putusan Sidang Majelis Dikdasmen PDM Kota Yogyakarta, hari Kamis tanggal 26 Syawal 1438 H, bertepatan tanggal 20 Juli 2017 M yang salah satu agenda sidangnya membahas pemberian izin penelitian/praktek kerja/observasi, maka dengan ini kami memberikan izin kepada:

Nama Terang : **AZIZAH NUR INDARTI** NIM. 10601244169
Pekerjaan : Mahasiswa pada prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Negeri Yogyakarta
alamat Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Pembimbing : **Fathan Nurcahyo, S.Pd.Jas., M.Or**


untuk melakukan observasi/penelitian/pengumpulan data dalam rangka menyusun Skripsi :

Judul : **HUBUNGAN ANTARA PERILAKU HIDUP SEHAT, MOTIVASI BELAJAR DAN KECERDASAN INTELEGENSI (IQ) DENGAN PRESTASI BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN SISWA KELAS X SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN 2017**

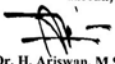
Lokasi : **SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta**
dengan ketentuan sebagai berikut:

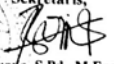
1. Menyerahkan tembusan surat ini kepada pejabat yang dituju.
2. Wajib menjaga tata tertib dan menaati ketentuan-ketentuan yang berlaku di sekolah/tempat.
3. Wajib memberi laporan hasil penelitian/praktek kerja/observasi dalam bentuk CD kepada Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Daerah Muhammadiyah Kota Yogyakarta.
4. Izin ini tidak dialihgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Persyarikatan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan kembali untuk mendapat perpanjangan bila di-perlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu bila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

MASA BERLAKU (TIGA) BULAN
21-07-2017 sampai dengan 21-10-2017


Tanda tangan Pemohon Izin,

Azizah Nur Indarti

Yogyakarta, 27 Juli 2017

Ketua,

Dr. H. Ariswanto, M.Si., DEA
NBM. 820.325

Sekretaris,

Buono, S.Pd., M.Fng
NBM. 728.558

Tembusan:
1. PDM Kota Yogyakarta.
2. Dekan FIK UNY
3. Kepala SMA Muh. 3 Yk



Lampiran 3. Surat Keterangan dari SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

	PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA YOGYAKARTA MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TERAKREDITASI A TAHUN 2013
	<small>Kampus I : Jalan Kapten Piere Tendean 58, Wirobrajan, Yogyakarta 55252. Kampus II : Jalan Kapten Piere Tendean, Gang Sadewa No. 6, Ketanggungan, Wirobrajan, Yogyakarta 55252. Telp. (0274) 376901 Telp/Fax. (0274) 389976 Web. www.smamuh3yogya.sch.id E-mail. smamuh3yogya@yahoo.com</small>

SURAT KETERANGAN
Nomor :116/KET/III.4.AU/303/F/2017



Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta di Kecamatan Wirobrajan Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa:

Nama	: Azizah Nur Indarti
Pekerjaan	: Mahasiswa
NIM	: 10601244169
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Perguruan Tinggi	: Universitas Negeri Yogyakarta

Mahasiswa yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dengan judul :

" Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat, Motivasi Belajar, dan Kecerdasan Intelegensi (IQ) dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas X.

Di Lokasi : SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta
Jalan Kapten Piere Tendean No 58 Wirobrajan Yogyakarta 55252

Pelaksanaan : 17 Juli 2017 – 18 Agustus 2017.

Demikian harap yang berkepentingan maklum adanya.

Dikeluarkan di	: Yogyakarta
Pada Tanggal	: 26 Dzulqaidah 1438 H
Bertepatan Tanggal	: 19 Agustus 2017 M

Kepala sekolah,


Drs. H. Herynugroho. M.Pd.
NIP 196512211990031005



17.	Apakah anda menggunakan seragam sekolah setiap 2 hari sekali?	
18.	Apakah anda terbiasa bertukar pakaian dengan teman/saudara?	
	Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	SL
19.	Apakah anda terbiasa merapikan tempat tidur setelah bangun tidur?	
20.	Apakah anda menyapu/mengepel lantai rumah setiap hari?	
21.	Apakah anda aktif mengikuti kerja bakti di lingkungan rumah/sekolah?	
22.	Apakah anda melaksanakan piket kebersihan kelas?	
	Perilaku terhadap sakit dan penyakit	SL
23.	Apakah anda merokok?	
24.	Apakah anda mengonsumsi minuman beralkohol?	
25.	Apakah anda terbiasa membaca buku sambil tiduran?	
26.	Apakah anda memeriksakan gigi ke dokter setiap \pm 6 bulan sekali?	
27.	Saat sakit apakah anda minum obat secara teratur sesuai petunjuk dokter?	
	Keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga	SL
28.	Apakah waktu tidur/istirahat anda \pm 8 jam setiap hari?	
29.	Apakah anda meluangkan waktu \pm 1 jam setiap hari untuk tidur/istirahat siang?	
30.	Apakah anda menggunakan waktu luang (hari libur atau minggu) untuk berolahraga?	
31.	Apakah anda berolahraga 3 kali seminggu?	
32.	Apakah anda terbiasa begadang hingga larut malam?	

Lampiran 5. Angket Penelitian Motivasi Belajar

Nama :

Kelas :

A. Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah baik-baik setiap butir pernyataan/pertanyaan dan alternatif jawaban
2. Isilah semua butir pernyataan dan jawaban sampai ada yang terlewatkan
3. Pilih alternatif yang sesuai dengan pendapat dan keadaan anda
4. Beritanda (√) pada alternatif jawaban yang dipilih
5. Alternatif jawaban adalah:
 SS : Sangat Setuju
 ST : Setuju
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

B. Contoh Pengisian:

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	ST	TS	STS
1.	Saya belajar pendidikan jasmani karena saya ingin mendapat nilai yang bagus		√		

C. Pertanyaan

No	Pernyataan	Jawaban			
		SS	ST	TS	STS
1.	Adanya hasrat dan keinginan untuk berhasil Saya belajar pendidikan jasmani agar berprestasi dalam bidang tersebut.				
2.	Saya belajar pendidikan jasmani untuk memahami materi/teori yang diberikan oleh guru.				
3.	Saya belajar pendidikan jasmani agar mampu mempraktekkan gerakan/aktivitas jasmani dari cabang olahraga yang diajarkan oleh guru.				
	Dorongan kebutuhan belajar	SS	ST	TS	STS
4.	Saya belajar pendidikan jasmani karena ingin sehat.				
5.	Saya belajar pendidikan jasmani agar tidak mudah lelah saat beraktivitas.				
6.	Saya belajar pendidikan jasmani karena keterampilan gerak saya kurang baik.				
7.	Saya belajar pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran jasmani.				
8.	Saya mengikuti pendidikan jasmani untuk memperbaiki benutuk tubuh.				
9.	Berat badan saya bertambah jika saya mengikuti pelajaran pe				

	ndidikan jasmani.				
10.	Saya malu diejek teman-teman jika nilai pendidikan jasmani saya rendah.				
11.	Saya belajar pendidikan jasmani untuk menambah pengetahuan tentang kesehatan.				
	Harapan dan cita-cita	SS	ST	TS	STS
12.	Saya belajar pendidikan jasmani agar menjadi seorang atlet.				
13.	Saya belajar pendidikan jasmani untuk melanjutkan pendidikan di bidang ilmu olahraga/kesehatan.				
	Adanya penghargaan dalam belajar	SS	ST	TS	STS
14.	Saya mengikuti pendidikan jasmani karena untuk mendapatkan pujian dari guru dan teman-teman.				
15.	Saya tidak peduli dengan ejekan teman, yang penting saya belajar pendidikan jasmani dengan baik.				
	Adanya kegiatan yang menarik dalam belajar	SS	ST	TS	STS
16.	Guru bersikap sabar dan bijak kepada siswa, sehingga saya senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
17.	Guru berpenampilan menarik, sehingga saya tertarik untuk belajar pendidikan jasmani.				
18.	Guru menggunakan alat peraga (gambar, CD, Audio visual dll) saat mengajar, sehingga saya senang mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.				
	Adanya lingkungan belajar yang kondusif	SS	ST	TS	STS
19.	Saya mengikuti pelajaran pendidikan jasmani karena sekolah mempunyai sarana prasarana yang lengkap.				
20.	Lingkungan sekolah bersih, sehingga saya merasa nyaman saat belajar pendidikan jasmani.				
21.	Keterbatasan sarana prasarana tidak menyurutkan semangat saya untuk belajar pendidikan jasmani.				

Lampiran 6. Rekapitulasi Data Penelitian

No	Perilaku Hidup Sehat	Motivasi Belajar	Kecerdasan Inteligensi	Prestasi Belajar Penjasorkes
1	80	62	97	78
2	74	60	98	78
3	84	73	109	85
4	86	74	114	87
5	76	61	92	77
6	78	61	94	77
7	83	73	112	85
8	73	60	95	77
9	78	63	98	79
10	81	71	101	82
11	81	70	103	82
12	65	68	99	80
13	75	61	99	78
14	72	60	95	78
15	83	72	116	85
16	85	73	114	86
17	74	60	93	77
18	84	73	112	85
19	77	60	97	78
20	79	70	114	82
21	79	69	105	81
22	77	64	89	79
23	79	70	95	81
24	79	70	103	81
25	70	59	90	76
26	77	60	94	78
27	80	72	112	83
28	79	70	101	81
29	85	60	94	78
30	80	69	110	81
31	76	61	98	79
32	81	70	96	81
33	90	76	122	91
34	83	67	107	83

35	76	60	95	78
36	75	57	92	77
37	76	58	91	77
38	77	59	94	78
39	81	71	104	82
40	74	56	90	77
41	78	60	94	78
42	75	58	91	77
43	81	71	105	82
44	84	73	113	85
45	80	71	106	82
46	73	59	94	76
47	83	73	111	84
48	82	70	109	83
49	84	73	112	84
50	78	63	96	79
51	77	57	95	78
52	81	70	108	82
53	80	70	96	81
54	75	67	92	77
55	81	71	110	83
56	76	66	94	79
57	71	54	91	75
58	76	61	97	78
59	80	70	104	81
60	73	55	91	76
61	82	73	112	84
62	75	76	96	77
63	81	71	103	82
64	77	67	99	79
65	71	65	98	75
66	80	70	102	82
67	71	64	93	75
68	76	67	97	78
69	77	65	98	78
70	82	72	106	83
71	81	70	103	82
72	76	69	94	78
73	78	69	97	79

74	80	70	104	82
75	76	66	83	78
76	77	67	94	79
77	81	72	104	83
78	84	74	110	84
79	72	56	87	75
80	74	64	96	77
81	73	60	92	76
82	79	69	99	80
83	71	61	88	75
84	82	72	110	83
85	79	69	102	80
86	74	65	97	77
87	76	68	96	78
88	72	62	88	76
89	71	61	97	76
90	77	66	97	79
91	80	70	101	81
92	85	73	114	84
93	82	72	112	83
94	81	70	109	82
95	85	74	116	84
96	78	67	98	79
97	80	70	106	82
98	80	71	106	80
99	86	74	112	84
100	79	70	100	80
101	80	71	101	80
102	78	67	96	79
103	76	63	97	78
104	78	60	92	79
105	79	69	101	80
106	74	63	91	77
107	80	70	100	80
108	77	68	91	79
109	73	60	92	76
110	75	63	92	77
111	80	69	99	80
112	82	72	109	83

113	72	58	86	75
114	78	65	87	79
115	75	62	94	78
116	83	72	94	83
117	81	70	97	82
118	79	69	100	80
119	81	71	102	82
120	78	68	93	79
121	73	59	90	75
122	74	60	95	75
123	75	60	92	77
124	67	54	85	83
125	78	63	95	79
126	84	73	113	84
127	74	67	94	78
128	76	66	95	78
129	80	69	100	80
130	65	71	103	82
131	77	69	95	79
132	76	67	92	78
133	74	66	95	77
134	80	69	99	80
135	81	71	104	82
136	70	61	91	77
137	75	64	92	78
138	79	69	101	80
139	83	73	111	84
140	75	66	96	78
141	72	64	93	77
142	77	66	98	79
143	80	71	103	81
144	80	70	109	81
145	78	69	93	79
146	75	68	94	78
147	78	70	96	79
148	81	72	103	82
149	82	71	103	82
150	72	63	87	76
151	75	65	95	78

152	84	75	109	86
153	75	49	97	78
154	73	62	94	77
155	74	61	94	77
156	79	70	101	80
157	76	66	94	78
158	77	67	94	78
159	80	71	110	82
160	72	57	90	76
161	77	65	95	79
162	78	64	95	79
163	78	64	96	79
164	77	65	97	79
165	81	72	110	83
166	87	76	116	86
167	80	70	109	81
168	72	55	93	77
169	74	63	94	78
170	79	69	109	80
171	80	70	103	80
172	81	71	109	82
173	82	73	102	82
174	76	62	97	78
175	79	70	99	81
176	74	60	92	76
177	79	69	99	80
178	81	71	101	82
179	75	60	91	78
180	75	61	105	78
181	76	60	109	78
182	76	62	97	78
183	81	72	105	83
184	75	59	99	78
185	81	72	107	83
186	80	70	101	81
187	81	71	96	82
188	88	77	118	87
189	71	59	94	75
190	84	75	119	85

191	72	60	103	75
192	76	61	102	78
193	79	69	108	80
194	69	61	90	75
195	74	63	94	77
196	82	74	112	85
197	80	70	101	82
198	66	58	86	63
199	72	61	87	76
200	75	64	87	78
201	82	72	111	84
202	79	70	101	80
203	76	61	97	78
204	61	60	90	36
205	81	72	109	83
206	75	56	97	78
207	73	58	95	76
208	78	70	97	79
209	77	66	92	79
210	77	62	94	79
211	74	65	96	78
212	80	71	108	81
213	75	62	99	78
214	79	70	100	80
215	74	61	98	77

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics					
		Perilaku Hidup Sehat	Motivasi Belajar	Kecerdasan Inteligensi	Prestasi Belajar Penjas
N	Valid	215	215	215	215
	Missing	0	0	0	0
Mean		77.6279	66.3442	99.4372	79.2512
Median		78.0000	67.0000	97.0000	79.0000
Mode		80.00	70.00	94.00	78.00
Std. Deviation		4.31701	5.45437	7.70208	5.13392
Minimum		61.00	49.00	83.00	36.00
Maximum		90.00	77.00	122.00	91.00
Sum		16690.00	14264.00	21379.00	17039.00

Perilaku Hidup Sehat					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	61	1	.5	.5	.5
	65	2	.9	.9	1.4
	66	1	.5	.5	1.9
	67	1	.5	.5	2.3
	69	1	.5	.5	2.8
	70	2	.9	.9	3.7
	71	6	2.8	2.8	6.5
	72	10	4.7	4.7	11.2
	73	8	3.7	3.7	14.9
	74	15	7.0	7.0	21.9
	75	19	8.8	8.8	30.7
	76	19	8.8	8.8	39.5
	77	17	7.9	7.9	47.4
	78	16	7.4	7.4	54.9
	79	18	8.4	8.4	63.3
	80	24	11.2	11.2	74.4
	81	22	10.2	10.2	84.7
	82	10	4.7	4.7	89.3
	83	6	2.8	2.8	92.1
	84	8	3.7	3.7	95.8
	85	4	1.9	1.9	97.7
	86	2	.9	.9	98.6
	87	1	.5	.5	99.1
	88	1	.5	.5	99.5

90	1	.5	.5	100.0
Total	215	100.0	100.0	

Motivasi Belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	49	1	.5	.5	.5
	54	2	.9	.9	1.4
	55	2	.9	.9	2.3
	56	3	1.4	1.4	3.7
	57	3	1.4	1.4	5.1
	58	5	2.3	2.3	7.4
	59	6	2.8	2.8	10.2
	60	19	8.8	8.8	19.1
	61	15	7.0	7.0	26.0
	62	8	3.7	3.7	29.8
	63	9	4.2	4.2	34.0
	64	8	3.7	3.7	37.7
	65	8	3.7	3.7	41.4
	66	9	4.2	4.2	45.6
	67	10	4.7	4.7	50.2
	68	5	2.3	2.3	52.6
	69	17	7.9	7.9	60.5
	70	30	14.0	14.0	74.4
	71	18	8.4	8.4	82.8
	72	14	6.5	6.5	89.3
	73	12	5.6	5.6	94.9
	74	5	2.3	2.3	97.2
	75	2	.9	.9	98.1
	76	3	1.4	1.4	99.5
	77	1	.5	.5	100.0
Total		215	100.0	100.0	

Kecerdasan Intelligensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	83	1	.5	.5	.5
	85	1	.5	.5	.9
	86	2	.9	.9	1.9
	87	5	2.3	2.3	4.2

88	2	.9	.9	5.1
89	1	.5	.5	5.6
90	6	2.8	2.8	8.4
91	8	3.7	3.7	12.1
92	12	5.6	5.6	17.7
93	6	2.8	2.8	20.5
94	21	9.8	9.8	30.2
95	14	6.5	6.5	36.7
96	12	5.6	5.6	42.3
97	17	7.9	7.9	50.2
98	8	3.7	3.7	54.0
99	10	4.7	4.7	58.6
100	5	2.3	2.3	60.9
101	11	5.1	5.1	66.0
102	5	2.3	2.3	68.4
103	10	4.7	4.7	73.0
104	5	2.3	2.3	75.3
105	4	1.9	1.9	77.2
106	4	1.9	1.9	79.1
107	2	.9	.9	80.0
108	3	1.4	1.4	81.4
109	11	5.1	5.1	86.5
110	6	2.8	2.8	89.3
111	3	1.4	1.4	90.7
112	8	3.7	3.7	94.4
113	2	.9	.9	95.3
114	4	1.9	1.9	97.2
116	3	1.4	1.4	98.6
118	1	.5	.5	99.1
119	1	.5	.5	99.5
122	1	.5	.5	100.0
Total	215	100.0	100.0	

Prestasi Belajar Penjas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36	1	.5	.5	.5
38	1	.5	.5	.9
63	1	.5	.5	1.4
75	11	5.1	5.1	6.5
76	12	5.6	5.6	12.1

77	23	10.7	10.7	22.8
78	42	19.5	19.5	42.3
79	27	12.6	12.6	54.9
80	20	9.3	9.3	64.2
81	15	7.0	7.0	71.2
82	25	11.6	11.6	82.8
83	14	6.5	6.5	89.3
84	10	4.7	4.7	94.0
85	7	3.3	3.3	97.2
86	3	1.4	1.4	98.6
87	2	.9	.9	99.5
91	1	.5	.5	100.0
Total	215	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Perilaku Hidup Sehat	Motivasi Belajar	Kecerdasan Inteligensi	Prestasi Belajar Penjas
N		215	215	215	215
Normal Parameters ^a	Mean	77.6279	66.3442	99.4372	79.2512
	Std. Deviation	4.31701	5.45437	7.70208	5.13392
Most Extreme	Absolute	.076	.161	.126	.210
Differences	Positive	.064	.097	.126	.126
	Negative	-.076	-.161	-.079	-.210
Kolmogorov-Smirnov Z		1.116	2.365	1.855	3.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.166	.710	.402	.500
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 9. Uji Linieritas

Prestasi Belajar Penjas * Perilaku Hidup Sehat

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar Penjas * Perilaku Hidup Sehat	Between Groups	(Combined)	5506.396	24	229.433	325.215	.000
		Linearity	3124.581	1	3124.581	4.429E3	.000
		Deviation from Linearity	2381.814	23	103.557	146.789	.400
	Within Groups		134.042	190	.705		
	Total		5640.437	214			

Prestasi Belajar Penjas * Motivasi Belajar

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar Penjas * Motivasi Belajar	Between Groups	(Combined)	2902.230	24	120.926	8.391	.000
		Linearity	2122.981	1	2122.981	147.310	.000
		Deviation from Linearity	779.249	23	33.880	2.351	.601
	Within Groups		2738.207	190	14.412		
	Total		5640.437	214			

Prestasi Belajar Penjas * Kecerdasan Inteligensi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prestasi Belajar Penjas * Kecerdasan Inteligensi	Between Groups	(Combined)	3888.658	34	114.372	11.752	.000
		Linearity	2149.194	1	2149.194	220.835	.000
		Deviation from Linearity	1739.463	33	52.711	5.416	.414
	Within Groups		1751.780	180	9.732		
	Total		5640.437	214			

Lampiran 10. Uji Korelasi

Correlations

		Perilaku Hidup Sehat	Motivasi Belajar	Kecerdasan Inteligensi	Prestasi Belajar Penjas
Perilaku Hidup Sehat	Pearson Correlation	1	.751**	.757**	.744**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	3988.233	3786.535	5384.977	3530.093
	Covariance	18.637	17.694	25.163	16.496
	N	215	215	215	215
Motivasi Belajar	Pearson Correlation	.751**	1	.735**	.614**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	Sum of Squares and Cross-products	3786.535	6366.530	6608.647	3676.414
	Covariance	17.694	29.750	30.882	17.180
	N	215	215	215	215
Kecerdasan Inteligensi	Pearson Correlation	.757**	.735**	1	.617**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	Sum of Squares and Cross-products	5384.977	6608.647	12694.902	5223.391
	Covariance	25.163	30.882	59.322	24.408
	N	215	215	215	215
Prestasi Belajar Penjas	Pearson Correlation	.744**	.614**	.617**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	Sum of Squares and Cross-products	3530.093	3676.414	5223.391	5640.437
	Covariance	16.496	17.180	24.408	26.357
	N	215	215	215	215

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecerdasan Inteligensi, Motivasi Belajar , Perilaku Hidup Sehat ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar Penjas

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.751 ^a	.564	.558	3.41491

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Inteligensi, Motivasi Belajar , Perilaku Hidup Sehat

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3179.841	3	1059.947	90.892	.000 ^a
	Residual	2460.596	211	11.662		
	Total	5640.437	214			

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Inteligensi, Motivasi Belajar , Perilaku Hidup Sehat

b. Dependent Variable: Prestasi Belajar Penjas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	11.489	4.232		2.715	.007
	Perilaku Hidup Sehat	.723	.092	.608	7.844	.000
	Motivasi Belajar	.084	.070	.090	1.199	.232
	Kecerdasan Inteligensi	.061	.050	.092	1.214	.226

a. Dependent Variable: Prestasi Belajar Penjas

Lampiran 11. Penghitungan SE dan SR

Variabel	b	Cross-product	Regresion	R ²
Perilaku Hidup Sehat	.723	3530.093	3179.841	56,4
Motivasi Belajar	.084	3676.414	3179.841	56,4
Kecerdasan Intelligensi	.061	5223.391	3179.841	56,4

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN EFEKTIF

$$SE_{X_i} = \left| \frac{b_{X_i} \cdot \text{cross product} \cdot R^2}{\text{Regression}} \right|$$

$$1. SE_{X_1} = \left| \frac{0,723 \times 3530,093 \times 56,4}{3179,841} \right| \text{SE X1} = 45,27\%$$

$$2. SE_{X_2} = \left| \frac{.084 \times 3676,414 \times 56,4}{3179,841} \right| \text{SE X2} = 5,48\%$$

$$3. SE_3 = \left| \frac{.061 \times 5223,391 \times 56,4}{3179,841} \right| \text{SE X2} = 5,66\%$$

HITUNGAN MENCARI SUMBANGAN RELATIF

$$SR_{X_i} = \frac{SE}{R^2} \times 100\%$$

$$1. \text{SR X1} = 80,24\%$$

$$2. \text{SR X2} = 9,72\%$$

$$3. \text{SR X3} = 10,04\%$$

Lampiran 12. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Siswa sedang Mengisi Angket



Siswa sedang Mengisi Angket